

Selecciones

DICIEMBRE 2025

READER'S DIGEST

LECTURA EXTRA

El último viaje del Bourbon Rhode

PÁGINA 102

NAVIDAD

La magia de las fiestas

PÁGINA 78

23

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Mantén alto tu ánimo y tu salud
en la estación más fría

PÁGINA 34



CONJUNTO

Tresor Dor

Un diseño icónico
acabado en tres tonos de Oro de 1ª Ley
y cuajado de Circonitas...

SÓLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)

CIRCONITAS
AUTÉNTICAS

El diseño inolvidable que convierte la sencillez en arte: 3 elegantes alianzas entrelazadas con 3 acabados de Oro de 1ª Ley diferentes -amarillo, rosa y blanco-, y la luz de más de 680 Circonitas dan vida a un Conjunto de ensueño.

Un maravilloso Colgante, con una exquisita Cadena tipo cordón de acabado adiamantado, Pendientes, Pulsera ¡y ahora con el Anillo a juego Gratis! 4 joyas versátiles y originales que resumen la esencia de la exclusividad. ¡No se conforme con una sola joya cuando puede tenerlas todas!

**Colgante con cadena
+ Pendientes + Pulsera
...Y para usted, además,
¡el Anillo GRATIS!**

- Acabado en 3 tonos de Oro de 1ª Ley: amarillo, rosa y blanco
- 686 Circonitas
- Incluye Cadena para el Colgante tipo cordón acabada en Oro amarillo de 1ª Ley con acabado adiamantado
- Pendientes con Cierre Omega
- Pulsera y Anillo de diseño ajustable
- Presentación en Estuche de joyería con Certificado de Autenticidad

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ **ENVÍO GRATIS A DOMICILIO**
- ✓ **15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
- ✓ **CÓMODAS CUOTAS** sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS Para los Lectores de

Selecciones
READER'S DIGEST

Reloj con cristales
de Swarovski®



902 107 902

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EY11



Navidad, de nuevo

SIN DARNOS cuenta estamos de nuevo en el último mes del año que cierra este primer cuarto de siglo. La Navidad está de vuelta, con los turroneos en las estanterías de los supermercados desde hace dos meses, las luces, los anuncios de juguetes... Porque por muchos avances y tecnología que tengamos hoy día, hay cosas que permanecen inalterables.

Selecciones siempre hace una recopilación de historias navideñas que calientan el corazón y nos reconcilian con la ilusión de nuestra infancia. No te pierdas “La magia de la Navidad”, en la página 78, para leer algunos relatos sobre la manifestación del espíritu navideño.

Porque aunque cambien muchas cosas, algunas de nuestras tradiciones perduran, como la de los niños plasmando sus deseos e ilusiones en sus

cartas a Papá Noel, con sus variantes alrededor del mundo, pero siempre con la ilusión en sus corazones. Lo puedes leer en “Carta a Papá Noel”, en la página 60.

Pero esta época puede ser también difícil para muchas personas, dependiendo del momento vital y del estado anímico. Por eso no podemos descuidar nuestra salud mental en ningún momento, el pilar de todo lo demás. Hablamos de ello en “Cuidando de todo tu ser” (página 52). Además, damos una serie de consejos para llevar la época más fría y oscura del año de la mejor forma posible (página 34).

No dejes de leer tampoco la increíble historia de supervivencia de la página 102, “Los naufragos del Bourbon Rhode”. Cómo sobrevivieron tres marineros a uno de los peores huracanes del siglo en mitad del Atlántico. Sobrecogedora.

Feliz último mes del año y muy felices fiestas, llenas de emoción, recuerdos y bonitos momentos a ser posible. 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

23 CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Cómo superar la estación más fría del año de la mejor forma.

42

DRAMA

Bajo una roca

Sobrevivió bajo una roca de 300 kilos en el lecho de un río.

52

SALUD

Cuidando de todo tu ser

Tu salud mental es tan importante como la física.

60

NAVIDAD

Carta a Papá Noel

Muchas cosas cambian, pero los niños siguen manteniendo la magia.

68

SONRÍE

Preguntas que nunca deberían hacerse

¿Qué se espera cuando se preguntan cosas que no incumben?

72

FOTOGRAFÍA

La fragilidad del vidrio

Las mil caras y usos del vidrio.

78

NAVIDAD

La magia de las fiestas

El espíritu de la Navidad se manifiesta de muchas formas previstas... o inesperadas.

88

INSPIRACIÓN

Una experiencia espiritual

Nadar en aguas abiertas tiene un componente de sanación para muchos.

CUBIERTA:

© GETTY IMAGES/TATIANA BASS

94

VIAJES

Bienvenidos a la *dolce vita*

La relajada vida de Siracusa, en Sicilia.

102

LECTURA EXTRA

Los naufragos del Bourbon Rhode

La increíble historia de supervivencia en mitad de un huracán.



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

- 4 El baile de los Derviches

EL ARTE DE VIVIR

- 9 Mocktail

HÉROES

- 10 Dos vidas al límite

- 14 Termina esta frase
El regalo de Navidad más memorable...

- 16 Cartas

Salud

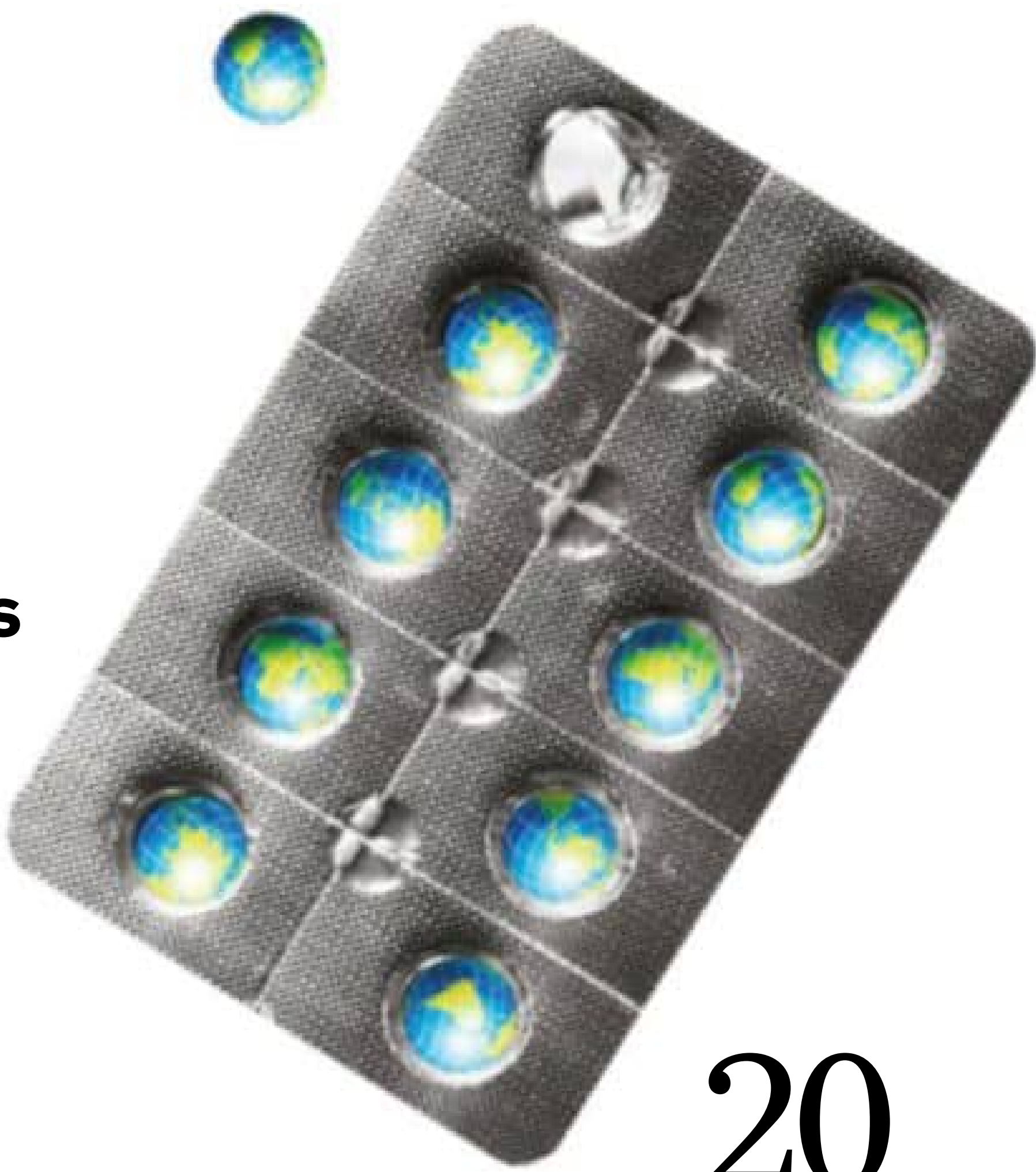
BIENESTAR
CUERPO & MENTE

- 17 La dosis hace el veneno
- 20 Noticias médicas

El arte de vivir

COCINA

- 23 Apple pie
- 13 COSAS
- 26 La Antártida
- 29 Citas citables
- FOCO
- 30 Bruce Springsteen



20

Humor

- 22 Gajes del oficio
- 67 Entre niños
- 71 La risa, remedio infalible

Pasatiempos

- 120 Rompecabezas
- 122 Soluciones
- 123 Trivial
- 125 Vocabulario
- 127 Próximo mes
- 128 Última risa



88





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

La danza de los derviches es una ceremonia religiosa que pertenece al sufismo. En esta corriente del islam, la devoción y la emoción del creyente individual ocupan un lugar destacado. Al girar en círculos al ritmo de la música, los derviches buscan sumergirse en Dios. Hoy en día, sin embargo, la danza se representa a menudo como una atracción turística.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

The background of the page is a vibrant orange. In the upper half, there are two glasses filled with a pink, bubbly beverage. The glass in the foreground is garnished with three raspberries on a silver skewer and a slice of orange. The glass behind it is also garnished with raspberries. A white rectangular box with a blue and pink border is positioned in the upper center, containing the text 'El arte de VIVIR CURIOSIDADES'.

El arte de
VIVIR
CURIOSIDADES

Gemelos sin alcohol

EL CONSUMO INTENSIVO de alcohol en España disminuyó en casi tres puntos en 2023 respecto a la encuesta anterior, según datos del INE. A medida que más personas se mantienen “sobrias” después de enero, más bares y restaurantes ofrecen cócteles sin alcohol (llamados “mocktails”). Pero, sorpresa, pueden costar tanto como las bebidas alcohólicas, porque conseguir que las bebidas sin alcohol sepan como las auténticas es casi como hacer alquimia, por lo que sus precios están a la altura de los de las bebidas alcohólicas de primera calidad. Prueba a preparar tú mismo este cóctel de arándanos: mezcla 2 partes de zumo de arándanos, 1 parte de ginger ale y $\frac{1}{2}$ parte de zumo de naranja y zumo de pomelo rojo. Adórnalo con arándanos y rodajas de naranja. Consejo profesional: congélalos primero y mantendrán tu bebida fría sin diluirla. 🍹

TMB STUDIO



Nasser Bouchareb (derecha) y Abdelrahim Latar delante de la casa desde donde, junto a cuatro amigos, rescataron a una pareja de las llamas.



Seis amigos se pusieron en peligro por salvar a una pareja de ancianos atrapados entre las llamas

Dos vidas al límite

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *Olivier Van Caembèke*

“**M**IRAD! ¡HAY HUMO ALLÍ!”

Son las 15 horas del 24 de enero de 2025 cuando Nasser Bouchareb observa la columna de humo negro que se eleva en el cielo del centro de Firminy, una pequeña ciudad del Macizo Central, a 70 kilómetros al suroeste de Lyon. Nasser tiene 41 años. Padre de tres hijos de 17, 14 y 3 años, trabaja desde 2022 como agente de mediación social para el ayuntamiento.

Este lunes por la tarde acaba de salir del bar Le Flash, donde ha tomado un café con su hermano pequeño Hacen y tres amigos: Nourredine, Abdelrahim y Mehdi. Le Flash está a solo 110 metros del número 7 de la calle Plotton-Lerbret, donde acaba de declararse un violento incendio. Nasser es el primero en lanzarse hacia la columna de humo.

Tras él, sus amigos, su hermano y Thierry, copropietario de Le Flash. El mediador conoce el lugar: una pareja de conocidos vive en una de las dos casas adosadas afectadas por el incendio. Ellos ya han salido, con las caras ennegrecidas por el hollín, un poco aturdidos. En ese momento, aparece una anciana en la ventana del piso superior de la otra vivienda. “¡Socorro!”, grita con los ojos llenos de lágrimas.

Las llamas ya están devorando la puerta de la casa de la anciana, situada en la planta baja del primer piso. Es imposible entrar por ahí. Debajo de la ventana se encuentra el garaje. Los amigos fuerzan la doble puerta

a patadas y con los hombros. Quizás este garaje tenga acceso a la vivienda. Su esperanza se ve frustrada. Sin embargo, encuentran una escalera que podría permitirles llegar a la ventana. Por desgracia, es demasiado corta.

Por suerte, hay una furgoneta aparcada debajo de la ventana. Cuando los hombres se disponen a colocar la escalera sobre el techo del vehículo, llega el propietario de la furgoneta. ¡Pero no para echar una mano! Se apresura a alejar la furgoneta de las llamas y también de los gritos de la anciana.

“No se preocupe, lo sacaremos”, asegura Nasser mientras echa un vistazo al hombre tumbado en la cama.

Aunque aterrorizada, la señora acepta abandonar su vivienda por la escalera. Nasser pasa delante de ella, con su torso y brazos haciendo de barandilla a la espalda de la anciana. Lentamente, guía sus piernas por cada uno de los peldaños de la escalera. Apenas la ha dejado en el suelo, vuelve a subir. Las llamas amenazan ahora la habitación, pero lo que más preocupa a Nasser son las violentas detonaciones que provie-

SE ACERCAN AL MARCO DE LA VENTANA Y DEJAN QUE LAS PIERNAS DEL ANCIANO CUELGUEN EN EL VACÍO.

Ya han pasado varios minutos durante los cuales el teléfono de los bomberos de Firminy no ha dejado de sonar. A Thierry se le ocurre colocar la escalera sobre un contenedor de basura. La operación es arriesgada. Con unos cincuenta centímetros de ancho, la tapa no es del todo plana. Da igual, hay que actuar. Abdelrahim, Mehdi y Hacen sujetan la escalera mientras Nourredine sube los peldaños. Nasser le sigue. En el apartamento, su amigo ya ha tenido el reflejo de tapar la parte inferior de la puerta que da al hueco de la escalera con toallas. Nasser la entreabre para evaluar si es posible que haya una fuga. El humo le salta a la garganta. Salir a la calle por ahí sería un suicidio.

“¡Salven a mi marido!”, repite sin cesar la anciana.

nen de la vivienda de al lado. ¿Están explotando las tuberías de gas?

“¡Ayúdenme, por favor!”, implora el anciano, aún en la cama. Y con razón, descubren entonces los rescatistas: con 93 años y discapacitado, solo se desplaza en silla de ruedas. Afortunadamente, es ligero. Nourredine y Nasser le pasan un brazo por debajo de cada axila y otro por debajo de cada muslo. Se acercan al alféizar de la ventana, se inclinan todo lo posible y dejan que las piernas del anciano cuelguen suavemente en el vacío. Un metro y medio más abajo, de pie en círculo, los otros tres rescatistas improvisados extienden los brazos hacia el cielo, con las manos separadas como para tejer una red protectora.

Todo el mundo contiene la respiración. De repente, Nasser exclama: “¡Vamos!”. Desde arriba, con mil precau-

ciones, los dos amigos dejan deslizar al anciano hacia el trío que lo recibe suavemente abajo.

Han pasado unos veinte minutos, pero a Nasser le han parecido una hora. Dos camiones de bomberos, uno de Firminy y otro de Saint-Étienne, llegan instantes después. Son alrededor de las 15:20. Los bomberos no abandonarán el lugar hasta las 3 de la madrugada.

La pareja y los rescatistas son trasladados al Flash para someterse a un primer chequeo médico. Las dos personas mayores y Nasser han inhalado mucho humo y se les administra oxígeno antes de llevarlos al hospital. Nasser saldrá del centro por la tarde. La pareja de supervivientes permanecerá allí cuatro días.

La familia de las víctimas no quiso responder a nuestras solicitudes de entrevista. La prensa local, por el contrario, homenajeó a los héroes a los que algunos habitantes bautizaron como «los Vengadores de Firminy», en referencia a los superhéroes del cine estadounidense.

Estos Vengadores tuvieron una ceremonia en el ayuntamiento. “Es importante felicitarles», dijo Julien Luya, alcalde del municipio. Hoy en día, veo



Ceremonia en honor a los socorristas, el 3 de febrero de 2025. A la derecha del alcalde Julien Luya (con camisa), Nasser, Nourredine y Abdelrahim.

que muchos sacan sus móviles para grabar dramas. Vosotros no lo hicisteis, vosotros actuasteis”¹. Los rescatadores recibieron un trofeo de cristal, una recompensa simbólica otorgada a los ciudadanos meritorios.

Nasser, que trabajó durante mucho tiempo como escayolista, sufrió un grave accidente de tráfico en 2012. Fue operado de la columna vertebral y pasó casi un año hospitalizado. Si se hubiera caído al rescatar a la pareja, el impacto podría haber sido mortal.

“Lleno de adrenalina, no lo pensé ni un momento”, asegura. “Es la primera vez que salvo vidas, estoy orgulloso de ello, pero espero no volver a vivir nunca una experiencia así. ¡Me temblaron las piernas durante dos días!” 🇫🇷

1. *France Bleu*, 4 de febrero de 2025

TERMINA ESTA FRASE

El regalo de Navidad
más memorable
que he recibido fue...

El
nacimiento
de mi hijo.

AMAR OZ
México

La
mirada en la cara
de mi padre
cuando me regaló
un camión de
Lego.

JEAN-CLAUDE LECLERC
Francia

Un órgano.

IRIS GONZALEZ
Puerto Rico

Una suscripción
de un año a
Reader's Digest
de mi esposa
fallecida.

JOEL RALON
Guatemala

Un libro
que no podía
permitirme
cuando tenía 14
años, de mi
mejor amigo.

ANNET PORTILLO
Honduras

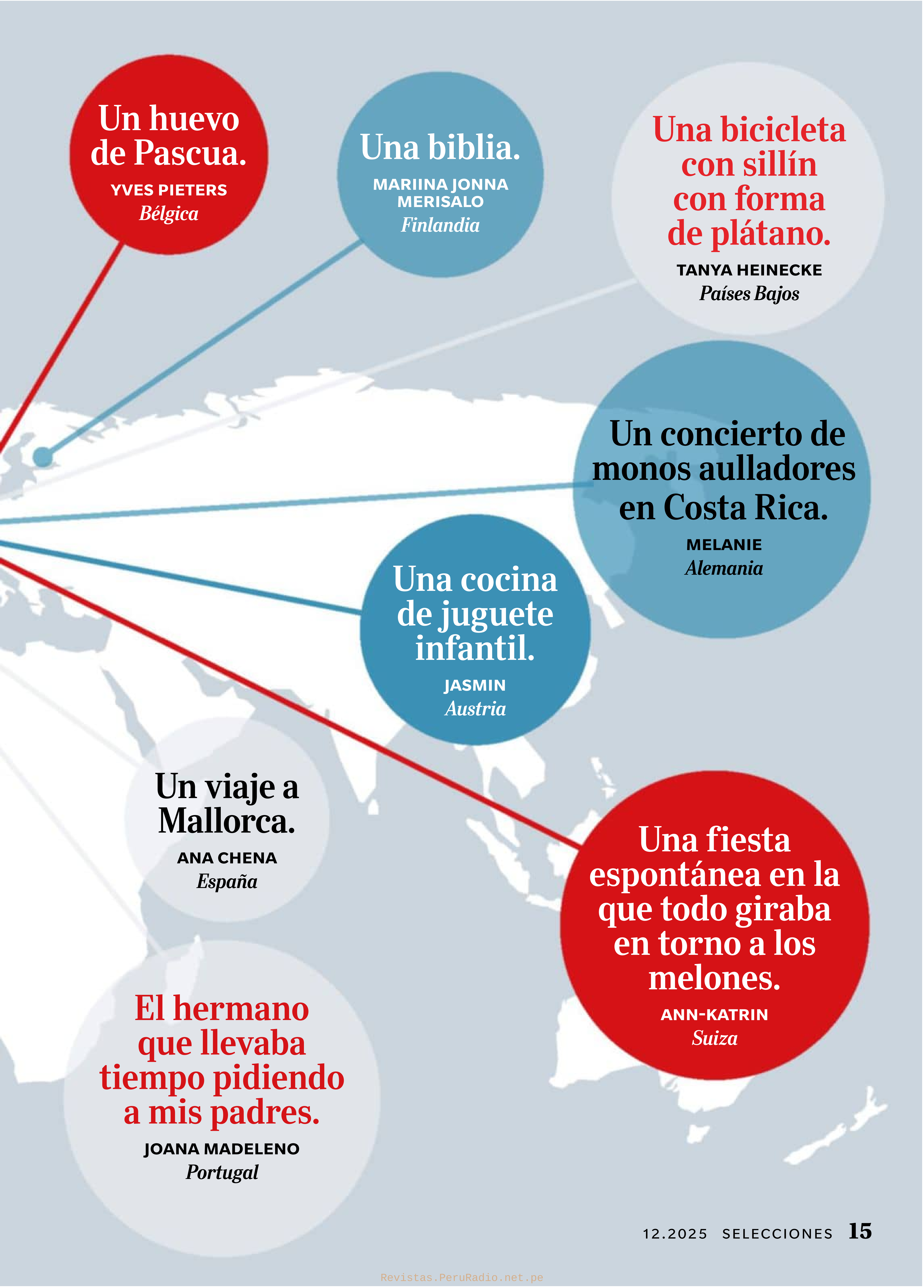
Unos
soldaditos
de plástico.

HENRY RODRIGUEZ
Costa Rica

Mis
primeros
libros
de literatura
clásica.

EUGENIA ITHALIA
Perú

(MAPA) SHUTTERSTOCK



**Un huevo
de Pascua.**

YVES PIETERS
Bélgica

Una biblia.

**MARIINA JONNA
MERISALO**
Finlandia

**Una bicicleta
con sillín
con forma
de plátano.**

TANYA HEINECKE
Países Bajos

**Un concierto de
monos aulladores
en Costa Rica.**

MELANIE
Alemania

**Una cocina
de juguete
infantil.**

JASMIN
Austria

**Un viaje a
Mallorca.**

ANA CHENA
España

**El hermano
que llevaba
tiempo pidiendo
a mis padres.**

JOANA MADELENO
Portugal

**Una fiesta
espontánea en la
que todo giraba
en torno a los
melones.**

ANN-KATRIN
Suiza

CARTAS



Todavía tabú

El número de octubre abordó un tema delicado, del que nunca se habla y que se prefiere ignorar porque sigue siendo un tabú: el síndrome alcohólico fetal [que afecta a los niños nacidos de madres que consumieron demasiado

alcohol durante el embarazo, nota del editor]. Las cifras citadas en “Sí se puede” son alarmantes. Más allá de la discapacidad que deben superar a diario, las personas afectadas se ven doblemente penalizadas, divididas entre la vergüenza y el miedo al juicio de los demás. ¿Cómo entender lo inaceptable, el hecho de encontrarse en una situación de discapacidad debido al comportamiento peligroso de la persona que te dio la vida? También cabe preguntarse por la falta de atención médica y psicológica a estas futuras madres en plena angustia que ponen en peligro su vida y la de su hijo.

—EVELYNE JOLLAIN, *Francia*

El zapato ha muerto (10/25)

Yo también he salido a la calle toda mi vida con los zapatos limpios. Así nos lo inculcaban en el Ejército: las suelas de los zapatos tenían que estar siempre limpias, ¡si no, nos hacían repetir el pase de revista y se acababa el tiempo

libre! He observado que los hombres suelen cuidar mejor sus zapatos que las mujeres. A menudo he visto que la etiqueta del precio seguía pegada en la suela del zapato. Para mí, eso es una señal de que no cuidan su calzado.

—ROLF WERNER, *Alemania*

La dosis hace el veneno

El efecto de un consumo elevado de azúcar en el organismo y las consecuencias de renunciar a él

Tina Pokern

UN DÓNUT POR aquí, un helado por allá: los dulces son buenos para el ánimo y dan energía. Por eso, cuando estamos estresados o necesitamos levantar el ánimo, nos entran ganas de comerlos. Sin embargo, el efecto dura poco. A largo pla-

zo, un consumo elevado de azúcar es perjudicial para la salud; se sospecha que favorece enfermedades como la diabetes, la obesidad, el alzhéimer y la depresión.

Los dulces no deberían suponer más del diez por ciento de las necesidades calóricas diarias de los niños, según recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el caso de los adultos, el máximo es de 25 a 50 gramos de azúcar, es decir, entre tres y seis cucharaditas. Como máximo, pero lo ideal es consumir lo menos posible. Sin embargo, los españoles, por ejemplo, consumen una media de 76 gramos al

ILUSTRACIONES: © GETTY IMAGES/FSTOP/MALTE MUELLER



día. No es de extrañar, ya que el azúcar, incluida la miel, el sirope, el zumo de frutas y el jarabe de ágave, se encuentra en casi todos los alimentos, incluso en las salchichas o en el pan.

¿El azúcar puede realmente crear adicción?

En redes sociales la gente cuenta su experiencia al dejar el azúcar. Hablan de fuertes dolores de cabeza y cansancio extremo al principio, pero también de más energía y mejor sueño después de unos días sin azúcar.

La ciencia debate acaloradamente si el azúcar es adictivo o no. Hay factores que apuntan en sentido contrario. Aunque se suele decir que dejar el azúcar provoca dolores de cabeza, los estudios no lo confirman. ¿Son estos supuestos síntomas de abstinencia solo producto de nuestra imaginación?

No necesariamente. Los dulces activan el sistema de recompensa de nuestro cerebro. Se libera dopamina, también conocida como la hormona de la felicidad. El resultado: el aumento del nivel de dopamina nos hace sentir mejor. Cuando desaparece el subidón de dopamina, nuestro estado de ánimo se ve afectado negativamente.

El azúcar provoca euforia y bajones de energía

Al mismo tiempo, el consumo de azúcar también puede provocar un pico de azúcar, ya que el aumento del nivel de azúcar en sangre nos hace sentir más despiertos durante un breve periodo de



tiempo y nos levanta el ánimo. Este nivel se regula a la baja mediante la secreción de insulina. Cuando se produce un aumento muy pronunciado de la curva de glucosa en sangre, debido al consumo de productos con alto contenido en azúcar, como los refrescos, se produce un pico de glucosa en sangre, lo que a su vez provoca una mayor liberación de insulina y una caída muy rápida del nivel de glucosa. En ocasiones, este desciende por debajo de nuestro valor normal, y el cuerpo lo contrarresta con adrenalina.

Esto puede provocar, entre otras cosas, que por un lado tengamos una sensación de estrés y, por otro, nos entren ganas de comer. A esto se suma la cuestión de la habituación. Si en lugar de comer dulce, de repente solo comemos salado, la curva de azúcar en sangre no sube tanto como de costumbre después de comer. El cuerpo y el

cerebro tienen que acostumbrarse a esta situación. Por eso, al principio de este periodo de adaptación es posible que tengamos una sensación de cansancio y malestar.

Dejar el azúcar tiene efectos a corto y largo plazo

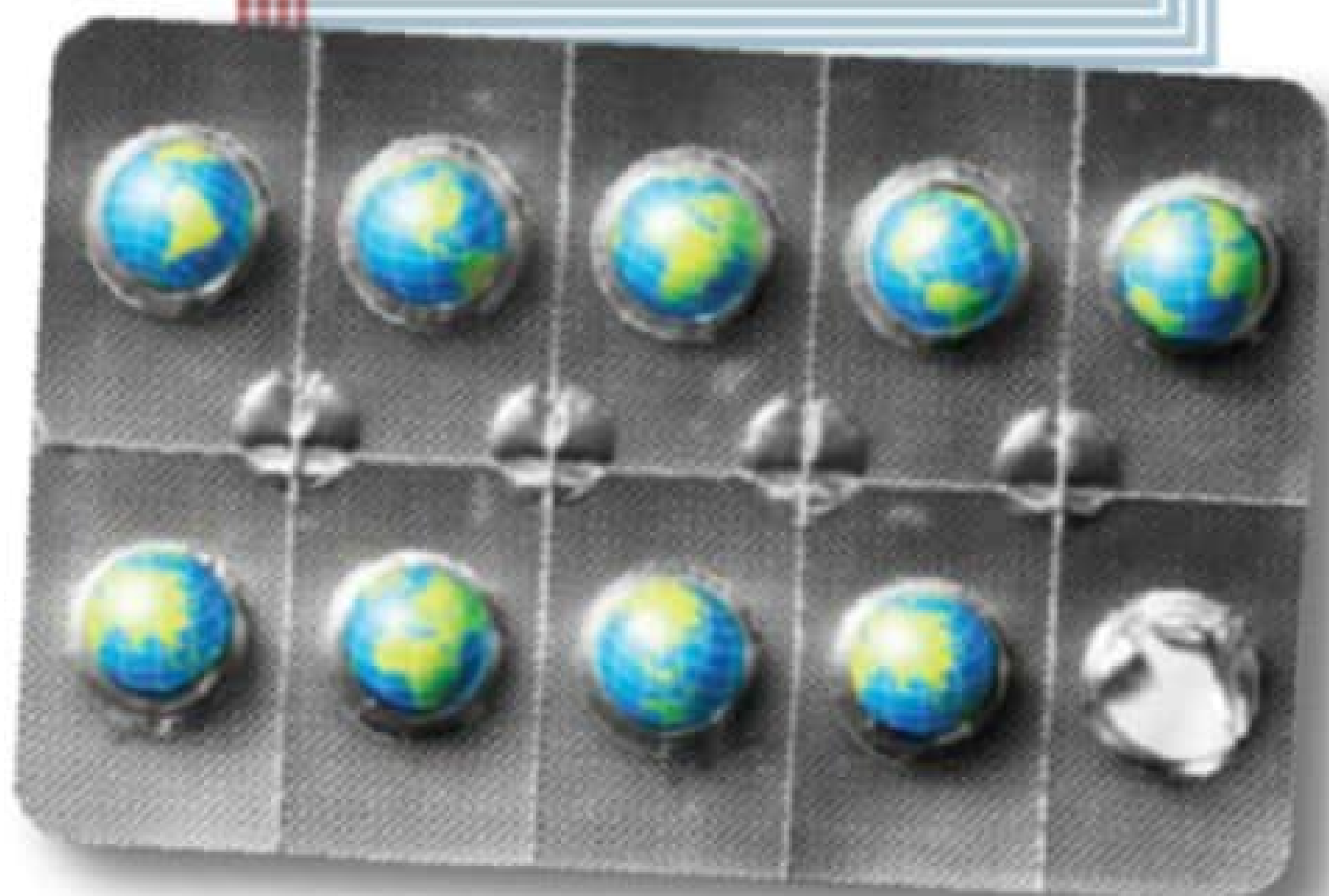
- Nuestro paladar cambia: al cabo de unos días, el cerebro se adapta al cambio en el consumo de azúcar. Esto tiene un impacto en la percepción del sabor, que se vuelve más refinada y permite percibir intensamente el dulzor incluso en pequeñas cantidades. Cuanto más tiempo se prescinde del azúcar, mayor es este efecto.
- Adiós al mal aliento: el azúcar es la base alimenticia de muchas bacterias bucales. Si se les niega el alimento, se frena su proliferación. Cuantas menos bacterias causantes de mal olor haya en la boca, más fresco será el aliento.
- La presión arterial desciende: ya en las dos primeras semanas se produce una bajada de la tensión. La intensidad del efecto depende del nivel de consumo de azúcar previo. Algunas personas no notan o apenas notan la bajada de la tensión, mientras que otras sufren problemas circulatorios y se sienten cansadas y sin energía. Una vez superado el periodo de transición, la renuncia al azúcar proporciona, entre otras cosas, un aumento de energía y un mejor sueño.
- Los kilos desaparecen: renunciar al azúcar puede provocar una pérdida de peso, incluso después de una semana.

Así lo indican varios estudios. «A corto plazo, renunciar al azúcar común evita un aumento rápido y fuerte del nivel de azúcar en sangre. El páncreas solo tiene que segregar una pequeña cantidad de insulina para transportar el azúcar a las células. De este modo, no se produce un exceso de azúcar en sangre, que de otro modo se convertiría en grasa en el hígado y el tejido adiposo», explica Claus Leitzmann, profesor emérito de Nutrición en Giesen (Alemania).

- Los niveles de inflamación disminuyen: los estudios han demostrado que el consumo de azúcar puede provocar un aumento de algunos niveles de inflamación en la sangre y, por consiguiente, una disminución cuando se renuncia a él. Por lo tanto, renunciar al azúcar puede contribuir a que la inflamación remita.
- El cuerpo se rehabilita: tras solo diez o catorce días, ya se nota que el cuerpo se recupera. Esto incluye el alivio o incluso la desaparición de ciertos trastornos físicos causados por un exceso de azúcar. Se han observado mejoras en personas con hígado graso o resistencia a la insulina.

Renunciar al azúcar a corto plazo no beneficia la salud a largo plazo. Quien vuelve a consumir tanta azúcar como antes tras siete días, no ha ganado nada. Es mejor cambiar la alimentación de manera que el consumo de azúcar sea menor de forma permanente. Como se suele decir, la dosis hace el veneno. 

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Beth Weinhouse



EL EJERCICIO COMBATE EL CÁNCER

Las recetas para hacer ejercicio pronto podrían sumarse a las recetas de medicamentos como parte del tratamiento contra el cáncer. Un estudio realizado con pacientes con cáncer de colon en cinco países reveló que quienes realizan ejercicio durante su recuperación redujeron el riesgo de recaídas en un 28% y el de muerte en un 37% durante los 25 años que duró el estudio. Estas cifras son mejores que las de muchos medicamentos contra el cáncer. El hallazgo es tan importante que el ejercicio regular pronto podría convertirse en una parte del tratamiento.

Lentes de contacto para ver en la oscuridad

Los científicos están cada vez más cerca de dotar a las personas de un superpoder real: la capacidad de ver en la oscuridad. Unas lentes de contacto desarrolladas en la Universidad de Ciencia y Tecnología del este de China utilizan diminutas nanopartículas que absorben la luz infrarroja, una parte del espectro invisible para el ojo humano. Hasta ahora, las personas que necesitaban ver en condiciones de oscuridad total o con poca luz tenían que utilizar voluminosas gafas de visión nocturna u otros dispositivos. Las lentes de contacto recién desarrolladas funcionaban mejor cuando las personas tenían los ojos cerrados, ya que la luz infrarroja puede penetrar fácilmente a través de los párpados. Además de ayudar a las personas que necesitan trabajar en condiciones de poca luz, las nuevas lentes de contacto podrían algún día ayudar a las personas con daltonismo a percibir los colores con mayor precisión.

Mira al cielo

Los días más cortos ofrecen más oportunidades para mirar al cielo nocturno... lo que puede ayudar a evitar la depresión. Un estudio de la Universidad de Yale sobre personas que padecen COVID-19 persistente descubrió que aquellas que se

INVESTIGACIÓN: MOLLY JASINSKI AND EMILY SURPLESS. FOTOGRAFÍA: ADAM VOORHES

detenían varias veces al día para buscar algo que les inspirara asombro, como las estrellas, mostraban una reducción del 17% en los síntomas depresivos y un aumento del 16% en el bienestar en comparación con el grupo de control. Si no es usted un ave nocturna, intente mirar algo que le inspire asombro, como las formas de las nubes, los colores de un jardín o el vuelo de los pájaros.

Ahora escucha esto

Un estudio publicado en abril de 2025 en la revista *Journal of the American Medical Association* descubrió que tratar la pérdida auditiva podría ser un paso clave para prevenir la

demencia. Investigadores de Columbia, Vanderbilt, la Universidad de Nueva York y Johns Hopkins revisaron los datos de 2.946 personas con una edad media de 74,9 años que habían sufrido pérdida auditiva. Los resultados sugieren que hasta el 32% de los casos de demencia “podrían atribuirse” a una pérdida auditiva no diagnosticada y que tratar los problemas auditivos podría retrasar la aparición de la demencia en muchas personas mayores. Además, médicos japoneses descubrieron que los trabajadores con pérdida auditiva eran significativamente más propensos a tener dificultades físicas y laborales. ¡Dos buenas razones para hacerse revisiones de audición!

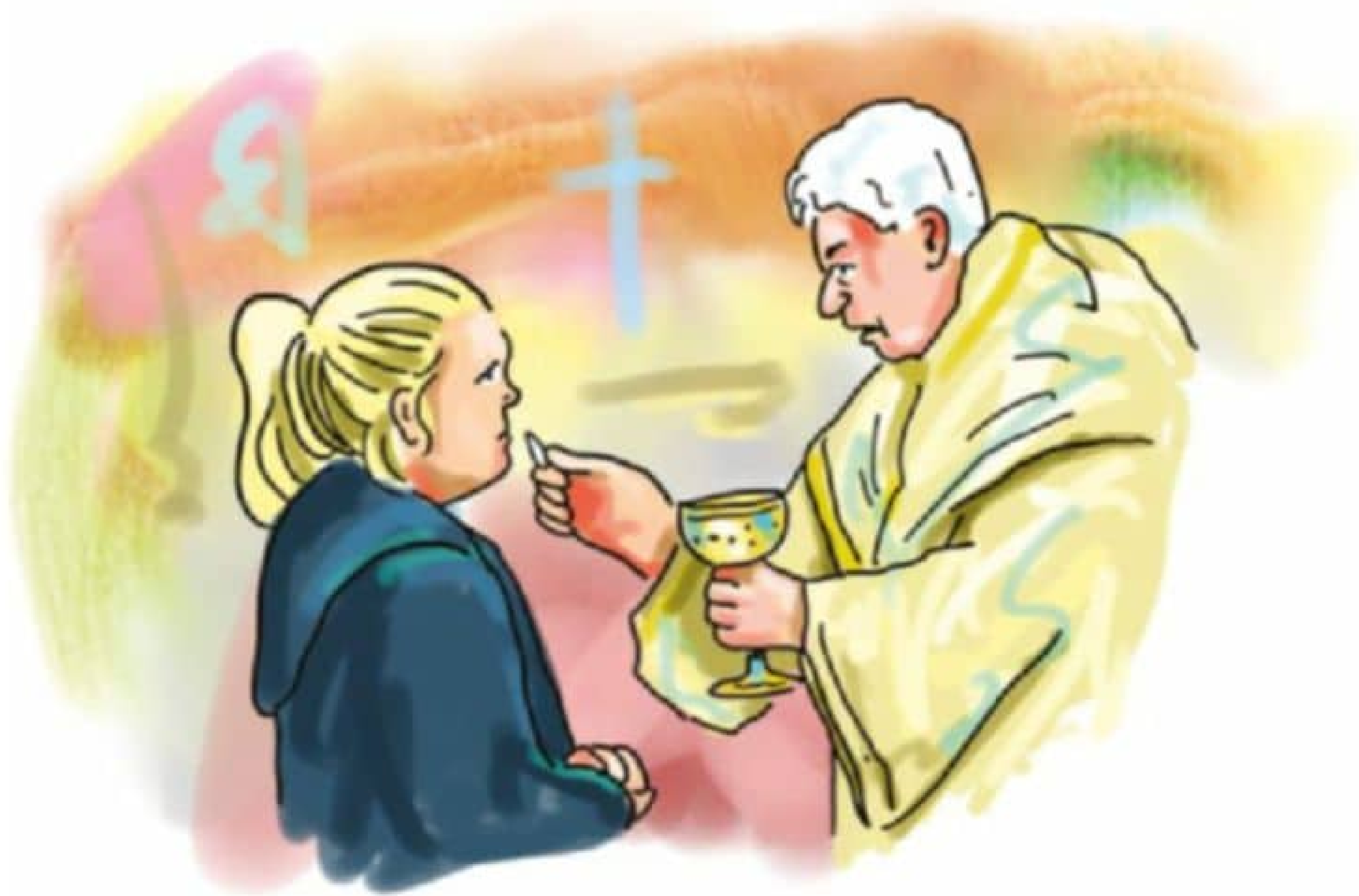
Mangos para la menopausia

Un estudio de la Universidad de California en Davis, ha descubierto que dos raciones de mango al día pueden ayudar a las mujeres posmenopáusicas a mantener el corazón sano, ya que reducen la presión arterial y los niveles de colesterol. En el estudio participaron 24 mujeres de entre 50 y 70 años con sobrepeso u obesidad. Durante dos semanas, las mujeres comieron aproximadamente 1 taza de mango al día. Unas dos horas después, la presión arterial sistólica de esas mujeres descendió unos 6 puntos. Al final del estudio, las participantes habían reducido sus niveles de colesterol total y colesterol LDL (“malo”) en unos 13 puntos. 💎



GAJES

DEL
oficio



“No, no tenemos con sabor a fresa”.

Un niño de 6 años espera pacientemente en la cola de unos grandes almacenes para ver a Papá Noel. Cuando es su turno, salta a su regazo (el mío) y le pregunto qué le gustaría para Navidad. Me da una carta. Le pregunto si ha sido buen niño. Sonríe, señala la carta y me dice que no me

preocupe. Cuando se va, abro la carta. Hay una lista y un billete de cinco euros. Ha sobornado a Papá Noel.

—MONEYWISE

Un mes de diciembre, un compañero de trabajo se vio obligado a participar en un Amigo Invisible con un presupuesto de diez euros.

Protestó llevando diez pepinos que costaban un euro cada uno.

—@KINGEDHILL

Acabo de recibir un paquete. Mi marido, trabajador autónomo, se ha enviado a sí mismo una caja de fruta selecta con una felicitación de Navidad.

—@PUBLICROAD

ILUSTRACIÓN: JON CARTER

COCINA



Apple pie

*El icónico pastel de manzana estadounidense
con raíces en la Inglaterra medieval*

Mercedes Domínguez

EL APPLE PIE o pastel de manzana es uno de los postres más famosos del mundo, especialmente por su estrecha vinculación con Estados Unidos, donde se ha convertido en todo un símbolo nacional. Son míticas las escenas del oso Yogui robando la cesta con el pastel a los visitantes de Yellowstone. La expresión “*as American as apple pie*” (tan americano como el pastel de manzana) empezó a

usarse en el siglo XX, en plena Segunda Guerra Mundial, como reflejo del orgullo nacional. Para muchos jóvenes que luchaban en el frente, el sabor de este postre evocaba el hogar y la vida por la que peleaban: “Por mamá y el apple pie”.

Sin embargo, su historia es mucho más antigua y diversa de lo que podría parecer a simple vista. De hecho, en Norteamérica no había manzanas hasta que los primeros colonos llevaron las semillas en el siglo XVI para poder elaborar recetas que combinaban la fruta con la masa. La receta original surgió en Inglaterra, como se deduce de una cita en el libro medieval de recetas inglesas *The Forme of Cury* (ca. 1390). En muchos países europeos, la combinación de

fruta y masas diversas ha sido un clásico y parece que la primera versión del apple pie llevaba, además de manzanas, higos, peras y especias como el azafrán.

La receta encontró en el Nuevo Mundo multitud de adeptos y variantes, ya que la base era una elaboración simple y accesible. Se podía hacer con más relleno (*deep dish*), con cobertura similar al crumble (*dutch apple pie*), en versiones gourmet o servida con helado de vainilla (*à la mode*).

En resumen, este dulce es un testimonio de la historia y la cultura culinaria, y sigue siendo protagonista en festividades como la Navidad, reuniones familiares y momentos especiales en los que se busca el sabor acogedor de lo casero. 🍏

Preparación

1. Pelar y cortar las manzanas, preferiblemente en láminas, y mezclarlas con el zumo de limón, la vainilla, el azúcar moreno, las especias (si se desea) y la canela.
2. En una sartén, derretir la mantequilla a fuego medio. Cuando esté fundida, añadir las manzanas previamente aderezadas y rehogarlas a fuego suave unos 15 minutos, dándoles la vuelta con cuidado. Dejar enfriar durante unas horas, si es posible.
3. Estirar una de las láminas de masa quebrada sobre una superficie enharinada, formando un círculo ligeramente mayor que el molde para que la masa sobresalga un poco. Forrar el molde —previamente engrasado y enharinado— con la masa y pinchar la base con un tenedor.

4. Estirar la otra lámina y cortar tiras de 1,5 centímetros para hacer el típico enrejado del apple pie. Refrigerar media hora en el congelador tanto el molde como las tiras.
5. Transcurrido el tiempo, sacar todo, añadir el relleno de manzana al molde y distribuirlo uniformemente por la base.
6. Cubrir con las tiras entrecruzadas y cerrar doblando los bordes para que quede sellado. También se puede cubrir con una lámina entera, pero se deberá hacer un agujero en el centro para que el pastel respire.
7. Pintar la superficie del pastel con huevo batido y hornear a 170 °C durante unos 45 minutos, o hasta que la masa alcance un color dorado. Si se desea, espolvorear azúcar glas.

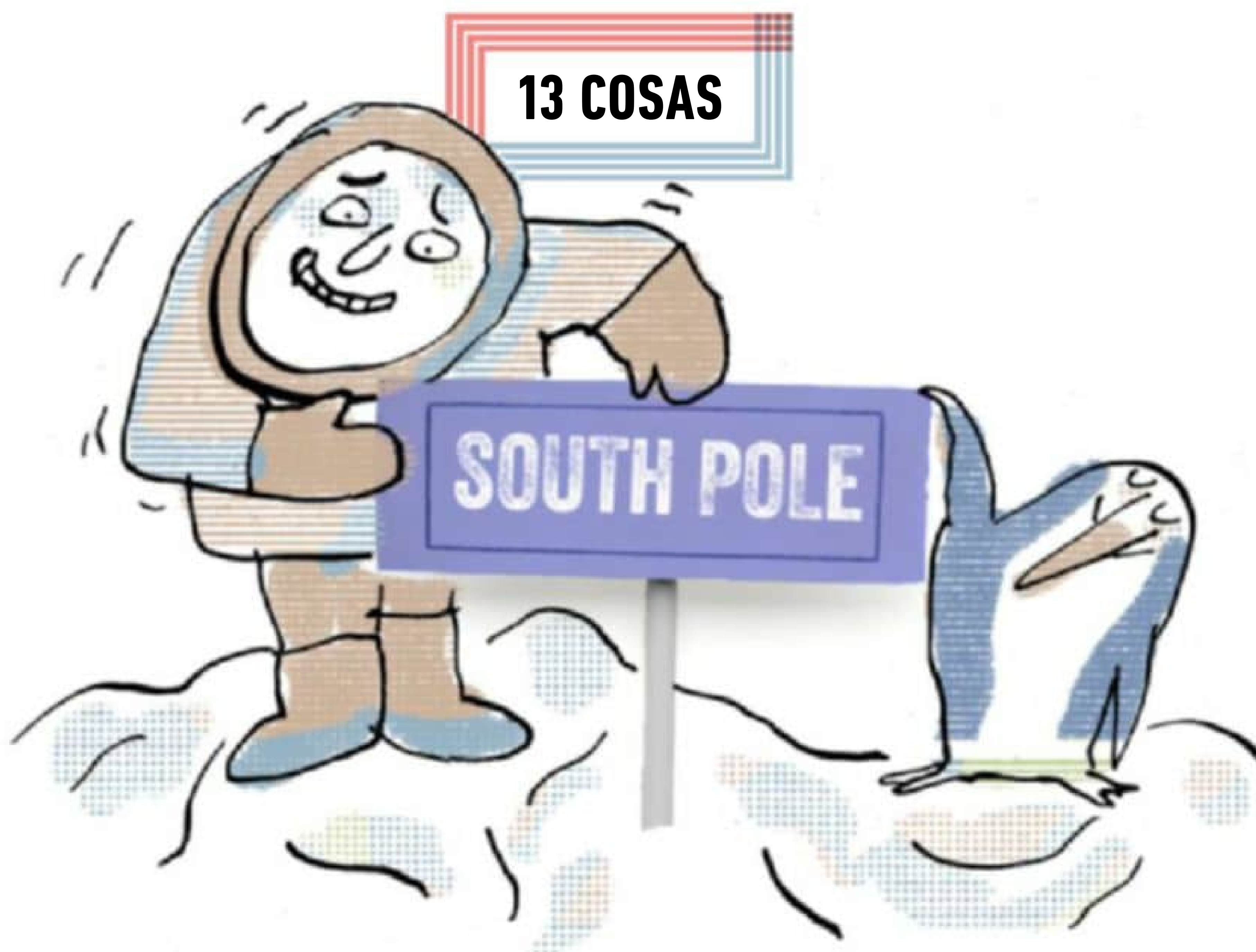


Ingredientes

6 PERSONAS

TIEMPO: 90 MINUTOS

- 2 láminas de masa quebrada o pasta brisa
- 5 manzanas (Golden, Granny Smith o ácidas)
 - 100 g de azúcar moreno
 - 50 g de mantequilla
 - Zumo de 1 limón
 - 1 rama de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
 - 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar glas
- Una pizca de cardamomo, nuez moscada y clavo (opcional)



Todo sobre la Antártida

Emily Goodman

1 EL POLO NORTE acapara toda la atención en esta época del año, pero ¿qué hay del Polo Sur? El punto más meridional de la Tierra y la Antártida, el continente en el que se encuentra, son surrealistas. En el Polo Sur, el sol solo sale una vez al año y no se pone hasta seis meses después. El paisaje: nieve y hielo hasta donde alcanza la vista, y este último tiene un espesor medio de dos kilómetros, llegando en algunos puntos a los 4,7 kilómetros.

2 POCOS HAN PISADO la Antártida. Sus únicos habitantes, entre 1.000 y 5.000 personas, dependiendo de la temporada, viven en alguna de las 70 estaciones de investigación permanentes que hay en el continente. Sus alimentos tienen que ser transportados por avión o barco, ya que no se pueden cultivar en la tierra. Entre los científicos y su personal de apoyo, aproximadamente 3.000 estadounidenses son destinados a la Antártida cada año. Para minimizar

su impacto medioambiental, la mayor parte de la basura que generan se envía de vuelta a Estados Unidos.

3 TODOS LOS PAÍSES que realizan investigaciones en la Antártida se han comprometido a cumplir el Tratado Antártico, que designa al continente como un lugar que solo puede utilizarse con fines pacíficos y científicos. Las banderas de los 12 signatarios originales del tratado de 1959 (Argentina, Australia, Bélgica, Chile, Francia, Japón, Nueva Zelanda, Noruega, Sudáfrica, Reino Unido, Estados Unidos y la URSS) ondean alrededor del Polo Sur.

4 LA PRIMERA PERSONA en llegar al Polo Sur fue el noruego Roald Amundsen, que llegó con su equipo el 14 de diciembre de 1911. Apenas unas semanas después, el inglés Robert F. Scott y su expedición encontraron la tienda que había dejado el equipo de Amundsen, lo que reveló a los británicos que habían sido derrotados. Ambos exploradores están inmortalizados en el Polo Sur con una placa y en el nombre de la estación Amundsen-Scott del Polo Sur, gestionada por Estados Unidos.

5 LA GENTE DE la estación celebra la Navidad con una carrera anual alrededor del mundo. Es solo por diversión, y algunos participantes la hacen con esquís, trineos o vehículos motorizados. Aunque el «recorrido»

solo tiene tres km de longitud, cruza todas las líneas de longitud, ya que todas se unen en los polos.

6 HACE MUCHO FRÍO en la Antártida, alrededor de -30°C en verano y en invierno se sitúa en torno a los -44°C . La temperatura más baja registrada hasta la fecha ha sido de $-53,66^{\circ}\text{C}$. Cuanto más cerca de la costa, más cálido es el clima. Incluso puede subir hasta unos agradables 10°C .

7 NO HAY OSOS polares en la Antártida. Tampoco hay perros, a pesar de que los perros de trineo desempeñaron un papel muy importante en la llegada de Amundsen al Polo Sur. Los perros están prohibidos desde 1994 debido a la preocupación por su impacto en las especies autóctonas. Por un lado, a los perros les gusta perseguir a las aves, y la Antártida alberga unos 20 millones de pingüinos.

8 AUNQUE CONTIENE EL 90% del hielo y el 70% del agua dulce de la Tierra, la Antártida se considera un desierto porque recibe muy poca nieve, menos de 5 cm al año. Esto lo convierte en el continente más seco y el más ventoso. La velocidad máxima del viento registrada es de 320 km/h. Un pequeño parque eólico en una de las islas de la Antártida genera suficiente energía para sustituir unos 380.000 litros de diésel.

9 LA ANTÁRTIDA TIENE aproximadamente el tamaño de Estados Unidos y México juntos. Pero, como es obvio, el hielo ocupa más espacio que el agua. En invierno, el hielo marino de la Antártida puede cubrir hasta 18 millones de kilómetros cuadrados. Pero al final del verano, se reduce a a menos de 2 millones de kilómetros cuadrados. A medida que el hielo se derrite, es arrastrado por una corriente que rodea el continente. Esta corriente tiene un caudal 100 veces superior al de todos los ríos de la Tierra juntos.

10 UNA DE LAS características geológicas más inusuales de la Antártida es una cascada carmesí, acertadamente llamada Blood Falls (Cascada de Sangre). El agua, que cae en cascada por el borde del glaciar Taylor, es tan rica en hierro que se oxida (o se corroe) inmediatamente al entrar en contacto con el aire, volviéndose de color rojo brillante y dejando una mancha constante en el hielo, como si tuviera una herida sangrante.

11 OTRA CARACTERÍSTICA ROJIZA es el lago de lava del monte Erebus, uno de los dos volcanes activos de la Antártida. Con al menos 100 inactivos, el continente tiene la mayor concentración de volcanes de la Tierra. El magma fundido del lago de lava del Erebus se agita continuamente, permaneciendo al

rojo vivo a pesar de las bajas temperaturas del continente.

12 LOS CIENTÍFICOS NO son los únicos que trabajan en la Antártida. El principal puesto avanzado de Estados Unidos, la estación McMurdo, emplea a más de 1.000 personas durante la temporada de verano: cocineros, conserjes, médicos, mecánicos y más. En cierto modo, trabajar en la Antártida no es muy diferente a estar en un campamento o en la universidad. El personal duerme en dormitorios, come en comedores y participa en actividades extracurriculares como bandas de música, clubes de lectura, noches de cine, manualidades y clases de yoga.

13 PARA CONOCER LA Antártida como turista, se puede realizar un vuelo panorámico sobre ella. Varias compañías de cruceros también ofrecen esta excursión. A pesar de los elevados precios (los cruceros a la Antártida de Viking Cruises cuestan a partir de 13 000 dólares), el fin del mundo se está convirtiendo en un destino muy popular. Durante la temporada 2023-2024 más de 100 000 personas visitaron la Antártida bajo la supervisión de la Asociación Internacional de Operadores Turísticos de la Antártida, cuyas estrictas directrices de viaje garantizan la protección continua de una de las regiones más preservadas del planeta. 🌐

CITAS CITABLES

**UN DÍA, NACÍ. DESDE ENTONCES,
HE ESTADO IMPROVISANDO.**

KYAN KHOJANDI,
CÓMICO, ACTOR Y GUIONISTA FRANCÉS DE ORIGEN IRANÍ, NACIDO EN 1982

*Atacar al inmigrante es la vía fácil de culpar a otros
por la frustración que sientes al no lograr lo que crees que mereces.*

LENNIE JAMES,
ACTOR BRITÁNICO NACIDO EN 1965, EN EL PAÍS

**Ser organizado me ayuda a lidiar con un mundo que,
de otra manera, sería caótico.**

JUSSI-PEKKA RANTANEN,
PRESENTADOR DE NOTICIAS FINLANDÉS NACIDO EN 1975, EN KOTILIESI.FI

**El arte de vivir consiste en sentirse como en casa
aunque estés de viaje.**

GODFRIED BOMANS,
ESCRITOR HOLANDÉS (1913-1971)

**Cuando empiezas a caer en la
rutina, te imitas a ti mismo.
Eso es lo peor. Nunca me
pasará a mí.**

MARTHA ARGERICH,
PIANISTA SUIZA-ARGENTINA NACIDA EN 1941





La leyenda del rock Bruce Springsteen habla de la música como una máquina del tiempo y reflexiona sobre la responsabilidad familiar y la situación en Estados Unidos

Las buenas canciones perduran

Michael Ebert

EN LA ACTUALIDAD tiene 76 años, pero eso no impide que continúe de gira sin bajar el ritmo. Acaba de publicar temas inéditos de los siete álbumes que conforman su colección *Tracks II*. La influencia que “The Boss” ejerce en el mundo del *rock* queda patente también en una película sobre su vida, estrenada en los cines el pasado octubre.

PREGUNTA: *La música es una máquina del tiempo. Una canción es capaz de transportarnos al pasado: a ciertos lugares, emociones o personas. ¿Qué te supuso trabajar en Tracks II con material que escribiste hace más de cuarenta años?*

BRUCE SPRINGSTEEN: La música tiene para mí algo maravillosamente atemporal. Una canción que empecé hace veinte años y dejé a medias, puedo retomarla hoy y terminarla. *Good songs stay written*. Las buenas canciones perduran en el tiempo.

Tu vida habría transcurrido de una manera completamente distinta si Born in the U.S.A. no hubiera salido a la luz. Además, aquel éxito te transformó también físicamente: ganaste casi diez kilos de masa muscular. En Estados Unidos era la época del gran auge del fitness.

Yo había engordado un poco y me vi ante la disyuntiva: comer menos o entrenar más. Así que empecé a levantar pesas. Me gustaba el aspecto “Sísifo” del entrenamiento de fuerza: empujas una piedra pesada cuesta arriba, nunca llegas del todo a la cima, pero lo intentas una y otra vez. El resultado de aquel programa fue, sin embargo, una imagen hipermasculina que no tenía mucho que ver con mi verdadera naturaleza.

En una ocasión dijiste: “Mi padre me quería, pero no podía soportarme”. ¿Dirías que tu padre es la figura ausente más poderosa de tu vida?

Me temo que sí. Aún hoy siento su peso sobre mis hombros. Los conflictos de mis padres son el tema central de mi vida. Las experiencias de mi infancia me marcaron para siempre: me dañaron profundamente, pero también me moldearon.

Y también te convirtieron en el artista que eres. Tennessee Williams escribió: “Si me librara de mis demonios, también perdería mis ángeles.”

Por experiencia te digo que no hay que preocuparse por eso. Tus demonios nunca te abandonan.

BRUCE SPRINGSTEEN

Nació el 23 de septiembre de 1949 en Long Branch, Nueva Jersey (EE. UU.). Procede de una familia humilde y desarrolló desde muy joven su pasión por el rock and roll. En muchas de sus canciones aborda la vida de la clase trabajadora. Dedicado siempre a la música, ha vendido alrededor de 170 millones de discos y ha recibido numerosos premios, lo que lo convierten en uno de los artistas más exitosos de todos los tiempos. Springsteen está casado en segundas nupcias con la cantante Patti Scialfa. La pareja tiene tres hijos adultos.

Tienes 76 años, eres un músico reconocido en todo el mundo, estás felizmente casado, tienes tres hijos adultos y no tienes problemas económicos. ¿No va siendo hora de tomarse las cosas con un poco más de serenidad?

La paz interior es algo efímero. Mi mente es inquieta, y yo también lo soy. La familia y un buen hogar aportan cierta calma. Pero lo que hace interesante a los artistas es precisamente esa sensación constante de desasosiego. ¿Qué altera el equilibrio de Bob Dylan? ¿Qué era lo que atormentaba a Frank Sinatra, a Hank Williams o a Elvis? Esa fuerza secreta es la que los convierte en esas figuras fascinantes de las que no podemos apartar la mirada.



Bruce Springsteen y su E Street Band en la década de 1970.

Los hijos nos muestran cómo vivimos nuestras vidas. En Long Time Coming cantas: “If I had one wish in this God’s forsaken world, kids, it’d be that your mistakes will be your own, your sins will be your own.” (“Si tuviera un deseo en este mundo olvidado de Dios, hijos, sería que vuestros errores fueran vuestros, y vuestros pecados también”) ¿Es esa la mayor responsabilidad de unos padres, no transmitir sus propias carencias a sus hijos?

Absolutamente. Tengo muchas facetas de las que no me siento especialmente orgulloso, pero dedico mucho esfuerzo a lidiar con ellas. Además, las enfermedades mentales han estado presentes en mi familia durante generaciones, y considero que el mayor logro de mi vida es no haber transmitido ese legado tóxico con el que ya luchaba mi padre. En casa estamos atentos a cualquier signo de enfermedad. Y si hace falta ayuda, ayudamos.

Tú y tu música sois algo así como el último denominador común de dos bandos irreconciliables de un país dividido. En algo pueden coincidir republicanos y demócratas: en Bruce Springsteen.

Cuando toco ante 50.000 personas en un estadio, sé que no todos los que me escuchan son simpatizantes demócratas, y eso me alegra. Pero ocupar ese papel de nexo entre ambos mundos se ha vuelto cada vez más difícil.

¿Cómo ves la situación de tu país?

Estamos viviendo una tragedia americana. El país ha perdido el rumbo, y me temo que las cosas van a ponerse aún más feas. Estados Unidos no tiene mucha experiencia con los autócratas. Hoy ocupa el poder un gobierno corrupto e incompetente, y como estadounidense lo vivo con vergüenza. Mi esperanza es que, al final, las fuerzas democráticas logren imponerse. 🇺🇸



23

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

*Con estos remedios para cuidarte por fuera
y por dentro, consejos para mantener tu energía y
sugerencias para disfrutar incluso del mal tiempo,
superarás la estación más fría del año*

Laura Potter



TU ÁNIMO

¿Es depresión invernal?

¿Estás convencido de que sufres un trastorno afectivo estacional (TAE)?

No saques conclusiones tan rápido, advierte Kari Leibowitz, experta en psicología del invierno.

“El TAE es una subcategoría de la depresión clínica; el diagnóstico debe cumplir ciertos criterios”, explica.

Sentirse más cansado y tener menos ganas de socializar es una reacción normal ante la “diferencia de horas en la duración de la luz del día entre el verano y el invierno”, señala Leibowitz.

Aun así, muchas personas esperan mantener durante todo el año la misma energía, las mismas ganas y el mismo nivel de productividad. “Escucha a tu cuerpo y a tu mente cuando te digan que es momento de bajar el ritmo, descansar más y ver a menos gente.”

Contactos sociales con calma

“En invierno prefiero reuniones acogedoras: invito a mis amigos a ver una película o preparo más cantidad cuando cocino un guiso”, comenta Leibowitz. “A quienes les gusta la repostería, les recomiendo llevar unas galletas a sus amigos y compartir con ellos una taza de té.”

¿No te apetece socializar en absoluto? “Hay una gran diferencia entre ‘no tengo ganas de ver a nadie, así que me quedo en casa y me deprimó’ y ‘no tengo ganas de salir, así que me quedo

en casa, me preparo algo rico, veo mi serie favorita y me quedo a gusto’. Si no te apetece salir, permítete disfrutar de estar en casa.”

Busca la luz

Despertarse en la oscuridad y volver a estar a oscuras a partir de las cinco de la tarde puede resultar deprimente. “Busca y crea luz a tu alrededor”, aconseja la psicóloga clínica escocesa Dra. Emma Hepburn.

“La luz de la mañana puede ser especialmente beneficiosa para tu ritmo de sueño y vigilia. Intenta salir al exterior, aunque sea por poco tiempo, o siéntate junto a una ventana. Crear luz también significa hacer de los espacios lugares acogedores y agradables que te ayuden a relajarte.”

Expectativas realistas

No imagines el invierno como una prueba interminable. “El pueblo sami, los indígenas del norte de Escandinavia, distingue ocho estaciones del año: otoño-invierno, invierno y primavera-invierno, cada una con su periodo de transición”, explica Leibowitz.

Esto ayuda a mantener expectativas realistas.

Durante la “primavera-invierno”, por ejemplo, los días empiezan a ser más largos y las plantas empiezan a brotar, aunque aún no haga tiempo de camiseta. “Mucha gente se siente cansada en febrero y marzo porque desea que el invierno acabe ya. Dividirlo en tres etapas puede servirte de ayuda.”

FOTO: © GETTY IMAGES/ANTONIO HUGO PHOTO

Belleza de la naturaleza invernal

Para mejorar el ánimo, Leibowitz recomienda, al mirar por la ventana, preguntarse: “¿Qué se ve bonito en invierno?”

Por ejemplo, la lluvia y la niebla, la luz reflejada en la calle o un petirrojo en el alféizar.

Esto cambia nuestra manera de pensar, porque “la atención es como un músculo. Si nos acostumbramos a fijarnos por la mañana solo en las cosas que no nos gustan, eso se convierte en nuestra actitud habitual. Pero podemos reprogramar algunos patrones en nuestra mente.”

MANTENTE EN FORMA

No te aisles

“Apúntate a un club, ve al gimnasio, únete a un grupo de corredores o busca un compañero de entrenamiento”, recomienda Matthew Bourke, investiga-

dor del Health and Wellbeing Centre de la Universidad de Queensland.

Haz una lista de tus canciones favoritas, porque “los estudios demuestran que la gente disfruta más del ejercicio cuando escucha música”, señala Bourke. Recomienda temas animados para mejorar el rendimiento pero, añade “los audiolibros y los podcasts pueden tener el mismo efecto”.

Los hábitos ayudan

“Cuando el deporte se convierte en un hábito, se necesita menos motivación y fuerza de voluntad”, explica Bourke. Sugiere establecer rutinas, como “ir al gimnasio todos los martes a la hora de comer”.

Los hábitos pueden reforzarse mediante estímulos: tener la ropa de entrenamiento en la oficina, las zapatillas junto a la puerta o el material de entrenamiento en el salón.

NUEVAS FORMAS DE DIVERTIRTE

Cuando llueve a cántaros, la psicóloga Kari Leibowitz recomienda buscar actividades que resulten divertidas precisamente por el mal tiempo. “Tal vez salir con amigos a un bar, leer, pintar o la repostería. En lugar de decir ‘Estoy atrapado en casa porque llueve’, di: ‘Estas son las cosas que puedo hacer cuando llueve.’”





MANTÉN A LOS NIÑOS ENTRETENIDOS

Quejarse del mal tiempo es algo típico de los adultos, dice la escritora sueco-americana y madre Linda Akeson McGurk. Ella recomienda juegos al aire libre todos los días.

El pediatra londinense Yiannis Ioannou coincide: “Estar al aire libre tiene un enorme impacto en el ánimo, la salud mental, el sueño y el apetito de los niños. Si van bien abrigados, incluso les gusta jugar bajo la lluvia.”

Si no sabes qué hacer tú mismo: “Sigue el ejemplo de tu hijo”, aconseja McGurk. “A los más pequeños les encanta saltar en los charcos, jugar con la tierra o hacer figuritas de barro.”

Cuidado con los resbalones

El calzado adecuado es clave, dice Dwayne Fields, quien en 2021 se convirtió en el primer británico negro en llegar al Polo Norte.

Las botas de invierno deben aislar bien de las inclemencias del tiempo, y si vas solo, es importante avisar a alguien del recorrido que vas a hacer. “Usa un palo o bastón de senderismo. Ve con calma, camina despacio y presta atención al terreno. El cemento puede resbalar si hay nieve derretida que se ha congelado o hielo”. En las aceras, las hojas húmedas son resbaladizas.

Dedos y pies calientes

“Lleva guantes apropiados y usa calentadores de manos con el frío intenso”, recomienda Fields. Mover los brazos haciendo una especie de molino ayuda a entrar en calor rápidamente y los

guantes para pantalla táctil te permiten usar el móvil sin quitártelos.

Reglas para los calcetines. Si sigues el consejo de Fields, no tendrás ampollas: “Usa un par de calcetines finos y sedosos y encima otro grueso de lana merino o sintético. Así la humedad se evapora, los pies se mantienen calientes y los calcetines no rozan la piel, sino que se rozan entre ellos.”

MANTENTE SALUDABLE

Come para recargar energía

Priya Tew, nutricionista de Southampton, recomienda prestar atención a la variedad en la dieta y “poner en tus comidas tantas verduras de colores diferentes como sea posible”.

Añade: “Los cereales integrales como el cuscús, la quinoa, el pan integral, la avena, el arroz integral y la pasta

son excelentes fuentes de energía. Pero eso no significa que tengas que comer solo las variedades integrales.”

La clave está en la variedad

En invierno la comida puede volverse monótona. Se puede evitar eso, dice Priya Tew, siguiendo una dieta variada.

“Me encanta asar en el horno una bandeja con calabacín, pimientos y berenjenas, y luego añadir esas verduras a todo tipo de platos: pasta, como guarnición o incluso en una lasaña de verduras con sabor a verano.”

También recomienda especias que se usan en ramen o sopas de fideos: “El jengibre y la cúrcuma ayudan a combatir infecciones y son dos plantas muy beneficiosas para tu dieta.”

Adiós a los resfriados

“La hidratación es fundamental; los téis calientes con miel, jengibre y limón sientan muy bien. Un humidificador puede aliviar molestias respiratorias y los aerosoles nasales salinos ayudan a mantener la nariz despejada”, dice la Dra. Jenna Macciochi, inmunóloga de la Universidad de Sussex.

“Los comprimidos de zinc acortan la duración de un resfriado si se toman dentro de las primeras 24 horas desde que aparecen los síntomas. Además, el cuerpo se recupera más rápido si descansas lo suficiente.”

Respirar por la boca te hace más vulnerable a infecciones. “La boca no filtra el aire tan bien como la nariz”, explica Macciochi. “La nariz humidifica y ca-

lienta el aire, lo que reduce la irritación de las vías respiratorias en los pulmones. Así se previenen infecciones.”

¿Cómo convertirse en un respirador nasal? Macciochi sugiere “respirar de manera activa y consciente por la nariz”.

RELÁJATE

Sé selectivo

¿Tienen sentido los compromisos interminables y un calendario sobrecargado? La psicóloga Dra. Emma Hepburn recomienda ser selectivo con tus compromisos.

“¿Te llenan de energía y te hacen sentir bien, o sales agotado y de peor humor? ¿Son importantes para ti, o solo dices que sí por obligación o por miedo a perderte algo? Aprender a rechazar compromisos que no te benefician puede ser muy eficaz. Considera tu tiempo como un recurso valioso.”

Mantente activo durante la temporada baja

El período entre Navidad y Año Nuevo puede resultar bastante estéril.

¿Qué tal tejer unos guantes?



CUIDAR LAS PLANTAS DE INTERIOR

No junto a la ventana. Si tienes cortinas gruesas, la repisa de la ventana puede convertirse en una pequeña nevera cuando bajan las temperaturas.

Alejadas de las fuentes de calor. El calor de un radiador puede causar deshidratación en tus plantas.

Menos riego. Muchas plantas entran en reposo invernal. Regar en exceso puede pudrir las raíces.

La regla de los 10 grados. A la mayoría de las plantas de interior no les gusta el frío. Temperaturas prolongadas por debajo de 10°C pueden dañarlas o incluso matarlas.

Nada de fertilizante. En invierno las plantas ralentizan su crecimiento. Los fertilizantes en esta época pueden hacer más daño que bien.

“Si dosificas tus encuentros con otras personas durante el periodo de las fiestas”, aconseja la psicóloga británica Dra. Tara Quinn-Cirillo, “evitas la sensación de vacío de después de las vacaciones de Navidad. Piensa en tus valores y en tus objetivos para el próximo año y tómate un tiempo para ti: dedicarte un tiempo a ti mismo de manera consciente no es lo mismo que aislarse.”

La escocesa Dra. Emma Hepburn coincide y sugiere aprovechar este tiempo para descansar, relajarse y regenerarse. “No hace falta hacer planes elaborados para mejorar el ánimo. Basta con leer un libro o dar un paseo al aire libre en un lugar que siempre hayas querido visitar.”

CUÍDATE

Lo que es bueno para la piel

Utiliza productos suaves, aconseja la Dra. Anjali Mahto, especialista en dermatología de la Self London Clinic.

“Un limpiador suave y sin perfume previene la irritación de la piel, y una crema hidratante alivia la sequedad causada por el frío y la calefacción. Un protector solar con factor 30 o superior es muy importante, ya que los rayos UV también afectan la piel en invierno.”

Si sufres rosácea, no solo se trata de cambiar el estilo de vida: “Abrígate bien y protégete el rostro del viento fuerte. Asegúrate de que la bufanda sea suave para evitar irritaciones. Evita bebidas muy calientes y comidas picantes que puedan provocar brotes. Si el problema se agrava, consulta a un dermatólogo.”

Cuida tus labios agrietados

“Primero identifica la causa de los labios secos”, dice la columnista de be-

lleza británica Anita Bhagwandas. “¿Es por deshidratación, falta de humedad, por el clima seco o porque te muerdes los labios? Retira las células muertas con un paño húmedo y aplica tu bálsamo favorito. Los productos más eficaces tienen textura espesa y tipo ungüento. También puede ser útil usar una mascarilla de labios durante la noche.”

Un remedio para la piel seca

“Aplicar varios productos hidratantes puede ser de gran ayuda”, explica Bhagwandas.

“Primero un sérum con ingredientes hidratantes como ácido hialurónico, luego una crema con ceramidas y, durante el día, un spray a base de ceramidas. Por la noche, aplicar sérum o aceite facial junto con la crema de noche ayuda a compensar la pérdida de humedad causada por la calefacción.”

CUIDADO EXTERNO

Siempre buena visibilidad

¿Alguna vez te has subido al autobús y te sientes como si acabaras de abrir la puerta del lavavajillas? “Utiliza un buen *spray* antivaho para tus gafas”, aconseja el óptico Jamie Bartlett, de Glasgow.

“Entre el borde superior de tu bufanda y el borde inferior de tus gafas debe quedar un pequeño espacio para que el aire cálido y húmedo no toque directamente los cristales y se forme condensación.”

Si dentro hace mucho más calor que fuera, “limpia las gafas al entrar con un poco de jabón suave y agua tibia”. Ajusta bien la montura: “si queda demasiado cerca del rostro, las gafas se empañan más fácilmente”.

Vístete como un profesional

El explorador del Polo Norte Dwayne Fields recomienda ropa interior de lana merino, “porque se seca rápido, es transpirable y atrapa el aire que mantiene el calor”.

Añade encima “una capa intermedia de forro polar relativamente fina con cremallera, para regular el flujo de aire”. La ropa exterior debe permitir ventilación, y antes de decidirte por un mono de esquí, “piensa en cuántas veces tendrás que ir al baño”, aconseja Fields.

En general, menos es más. “Sal fuera solo con la capa de forro polar antes de ponerte la capa exterior. Tras cinco o diez minutos de actividad ligera, notarás que en realidad no hace tanto frío.”

...y si no funciona nada

Recuerda, solo faltan 124 días para la primavera. ❖

Metamorfosis

Cada uno de nosotros abandona la vida con la sensación de que acaba de nacer.

EPICURO, FILÓSOFO GRIEGO (341–270 A.C.)





DRAMA EN LA VIDA REAL

BAJO UNA ROCA

***UN EXCURSIONISTA SOBREVIVIÓ TRAS QUEDAR
ATRAPADO EN UN RÍO BAJO UNA ROCA DE 317 KILOS.
LUEGO EL AGUA COMENZÓ A SUBIR***

Eric Raskin

CUANDO JOANNA ROOP oyó un profundo estruendo acompañado de estrepitosos golpes, sintió un nudo en el estómago. El ruido de rocas y cantos rodados que bajaban a toda velocidad por la ladera provenía del lugar donde su marido, Kell Morris, estaba de pie un minuto antes.

La pareja, ambos de 61 años, había estado caminando por Godwin Creek, en Seward (Alaska), buscando un lugar para cruzar el agua en su camino hacia su destino, el glaciar Godwin. Se habían separado: Kell había escalado un terreno rocoso contra el acantilado, mientras Joanna caminaba río abajo. Ella había tomado nota mentalmente de un posible cruce y se dirigía hacia allí cuando oyó el desprendimiento a unos cien metros detrás de ella.

Corrió tan rápido como pudo, pero le parecía que se movía a cámara lenta. Y, en cierta medida, así era: cada paso tenía que ser cuidadoso mientras atravesaba las rocas.

“¡Kell! —gritó—. ¡Kell!”. No oyó ninguna respuesta por encima del ruido del agua. Estaba casi segura de que su marido había desaparecido, sepultado bajo una pila de rocas.

Pero allí estaba, junto a la orilla del agua, con su característico sombrero fedora marrón y su mochila azul. Gracias a Dios.

Entonces se dio cuenta de que solo podía ver desde los omóplatos hacia arriba. La mayor parte del cuerpo estaba atrapado bajo una enorme roca con forma de media luna. Kell yacía

boca abajo, completamente consciente, con la cara apenas fuera del agua del arroyo.

Tiene que estar aplastado ahí debajo, pensó Joanna. Pero Morris hablaba y no parecía sentir dolor, a pesar de que su bota izquierda sobresalía debajo de la roca y apuntaba al cielo en un ángulo espantoso. Supuso que tenía la pierna aplastada.

Podía mover la pierna derecha y los brazos, y respiraba bien. Lo que no podía era girar la cabeza y ver la enorme roca que lo aplastaba.

“¡Muévela, Jo!”, gritó.

La roca, que más tarde se determinó que pesaba alrededor de 320 kilos, era demasiado grande para que Joanna la moviera por sí sola. Sin embargo, se puso en cuclillas, metió la mano por debajo desde un lado e intentó levantarla. La enorme roca no se movía. Kell se apoyó en los codos y levantó la rodilla derecha mientras Joanna agarraba la piedra. Trabajando al unísono, él empujando desde abajo y ella desde el costado, lograron moverla ligeramente. Pero eso era lo máximo que podían.

Joanna sacó su móvil, pero no había señal. Sin forma inmediata de pedir ayuda, buscó en la zona una roca larga y delgada que pudiera deslizar debajo de la roca y hacer palanca con ella para hacer espacio para salir. Pero no encontró la herramienta que necesitaba. También le preocupaba que, si la roca se movía, pudiera aplastarlo.

Kell comenzó a temblar en el agua a 35 grados.



“Para, Jo —dijo—. Ve a buscar ayuda”. Metió la mano en el bolsillo y sacó su teléfono. “Toma, ahora tienes dos teléfonos. Ve tan lejos como sea necesario hasta que tengas señal”.

Joanna no quería dejar a su marido, pero sabía que no tenía otra opción. Y, de alguna manera, mantuvo su sentido del humor.

“No te vayas a ningún lado”, le dijo a Kell mientras se marchaba.

KELL MORRIS Y JO ROOP se conocieron cuando estaban divorciados de mediana edad y reunieron familia numerosa: él tenía dos hijas adultas y ella dos hijos adultos. Llevaban casados un par de años y vivían en una pequeña ciudad de Idaho a unos cien kilómetros de la frontera con Canadá.

Se habían jubilado anticipadamente y habían empezado a construir dos casas con la intención de alquilarlas.

“Pero nos jubilamos demasiado pronto”, dice Morris. “La inflación se comía nuestras pensiones. Teníamos la primera casa a medio construir cuando nos empezamos a quedar sin dinero”.

En 2024, Joanna, que había sido policía estatal de Alaska antes de jubilarse, se reunió con una amiga en Seward y le dijo que tenía que volver a trabajar. La amiga le comentó que la policía local necesitaba gente. La pareja se mudó a Alaska, donde Joanna se unió a la policía y Kell, que había tenido diversos trabajos a lo largo de los años, desde instalador de tuberías hasta instructor de esquí, encontró trabajo como capataz en una empresa de ingeniería naval.

El plan era volver a Idaho regularmente para seguir trabajando en las casas hasta que pudieran volver a jubilarse.

Siempre les había gustado el senderismo y no pudieron resistirse a la belleza natural de Alaska. El pasado 24 de mayo, sábado de un fin de semana festivo, querían evitar las multitudes vacacionales en la península de Kenai, una zona que incluye parte de Seward y que se adentra en la costa del centro-sur de Alaska. En su lugar, decidieron hacer una excursión al glaciar Godwin por un sendero aislado y sin urbanizar. Seguirían el arroyo Cuatro de Julio hasta el arroyo Godwin, bordeado de rocas

En un cálido día de primavera, la pareja fue de excursión por el río Godwin.

depositadas por el glaciar. Llenaron sus mochilas bocadillos, agua y ropa seca. La temperatura era de unos 10°C cuando salieron de casa alrededor de las 8 de la mañana y se pronosticaba que subiría a 12°C, uno de los días más cálidos del año hasta la fecha en Seward.

“Si llegamos al glaciar, genial. Pero si no lo conseguimos, tampoco pasa nada”, dijo Kell al ponerse en marcha. “Disfrutaremos de un gran día de cualquier manera”.

Caminaron un par de kilómetros, siguieron unas huellas recientes de alces y osos, y luego hicieron una pausa poco antes de las once de la mañana para observar a una cabra montés recién nacida y a su madre.



“Ni siquiera se ha levantado y ya camina”, susurró Roop.

Cuando volvieron a ponerse en marcha, el arroyo se estrechó y la corriente se hizo más rápida. Entonces se separaron en busca de un lugar seguro para cruzar. Kell no quería caminar por debajo de rocas que parecían inestables, así que subió por el empinado cañón hasta alcanzar una altura suficiente para caminar por encima.

Tal y como temía, las rocas estaban sueltas. Estaba justo encima de ellas cuando empezaron a deslizarse por la pendiente. Las rocas más pequeñas sobre las que caminaba cedieron.

“No vi nada —recuerda—. No tengo ningún recuerdo visual. Pero el sonido me acompañará para siempre”.

Todo sucedió en un instante. Morris cayó unos seis metros y aterrizó boca abajo en el agua. La roca que cayó detrás de él seguramente lo habría aplastado si no fuera porque varias otras rocas grandes habían aterrizado justo a su lado y absorbieron la mayor parte del impacto de esa roca gigante.

Tumbado en el arroyo, hizo una rápida autoevaluación. *Estoy vivo. Tengo sensibilidad en las extremidades. Pero estoy atrapado. No puedo mover la pierna izquierda y estoy inmovilizado.*

“¡Ayuda! ¡Ayuda!”, gritó.

Minutos más tarde, Joanna lo encontró.

AHORA, TEMIENDO QUE a su marido no le quedara mucho tiempo, Joanna no

quería dejarlo solo. Pero estaba desesperada por pedir ayuda.

Caminó unos 300 metros hasta la primera curva del arroyo, donde tenía una buena visibilidad del valle. Intentó llamar por teléfono. Para su sorpresa, la llamada a emergencias entró. Joanna conocía al operador.

“Evan, soy la agente Roop. Kell está atrapado en el río bajo una gran roca con la pierna aplastada. Necesito un helicóptero, ¡y lo necesito ya!”.

Mientras volvía junto a su marido, Sam Paperman, de 22 años, conducía de vuelta a casa tras un turno matutino guiando excursiones en trineos tirados por perros por los glaciares locales. Sus jefes, Sarah Stokey y Travis Beals, también son propietarios de Seward Helicopter Tours, y Paperman es voluntario en el vecino Departamento de Bomberos de Bear Creek. Era la persona adecuada en el lugar y momentos adecuados cuando la notificación del Departamento de Bomberos de Seward llegó a su teléfono: “Por favor, responden a una búsqueda y rescate de un hombre bajo una roca en el río”.

Sam había recorrido muchas veces el accidentado río Godwin y sabía que era casi imposible acceder a él en camión o incluso en todoterreno. Así que llamó al director del aeropuerto de Seward Helicopter Tours y obtuvo la autorización para convertir uno de sus helicópteros en un vehículo de rescate para ese día. Luego llamó al Departamento de Bomberos de Seward.

“Tenemos dos helicópteros”, dijo Sam. “Podemos trasladar todos nuestros *tours* a uno de ellos y el otro estará listo para salir”. Unos minutos más tarde, Sam y el piloto Neo Martinson estaban en el aire.

KELL MORRIS NUNCA había temido a la muerte, pero mientras yacía solo se preguntaba lo doloroso que sería morir por hipotermia. El agua no solo estaba helada. También estaba subiendo rápidamente: en ese día relativamente cálido y sin nubes, el glaciar se estaba derritiendo a un ritmo mayor de lo normal. Comenzó a temblar con más fuerza. Pero mantuvo la calma, puso las manos en el suelo del arroyo y empujó hacia arriba, manteniendo su rostro barbudo fuera del agua hasta que Joanna volvió.

“Ya vienen”, le dijo a Kell. “Les dije que necesitábamos un helicóptero. Ya están en camino”.

A LAS 12:09 HORAS, doce minutos después de que se enviara la llamada, el jefe del Departamento de Bomberos de Seward, Clinton Crites, estableció un puesto de mando de incidentes en la cantera del Centro Industrial Marino de Seward, a unos tres kilómetros río abajo de donde se encontraban Kell y Joanna. Ese era el lugar más cercano al que podían llegar los camiones de rescate. Clinton envió a los equipos de rescate en vehículos todoterreno, pero

en este terreno extremadamente rocoso, el avance sería lento.

El helicóptero llegó cuando los todos terrenos aún estaban a unos 45 minutos. Sam vio a Joanna abajo, agitando los brazos. No había una superficie nivelada para aterrizar el helicóptero, así que Neo apoyó un patín en el suelo y dejó el otro suspendido sobre el agua, y Sam salió del helicóptero.

El helicóptero regresó al puesto de mando para recoger más hombres y suministros. Mientras tanto, Joanna y Sam, que no tenían equipo ni material médico, hicieron lo que pudieron, que no era mucho.

“Vamos a poner un trozo de madera debajo de la roca para intentar

aliviar un poco la presión”, dijo Sam.

Trabajando juntos, inclinaron ligeramente la piedra de más de 300 kilos, lo que provocó que se reposicionara sobre el muslo izquierdo de Kell. Era el dolor más intenso que había sentido nunca. Estaba seguro de que su fémur estaba a punto de romperse.

Sam y Joanna también sentían cierto dolor al esforzarse por evitar que la roca se moviera más. El agua helada les empapaba las botas. A Joanna le dolían los dedos de intentar mantener la roca en su sitio. Lo único que podían hacer era esperar a los refuerzos.

JASON HARRINGTON, un bombero de 27 años que trabajaba a jornada completa

UN MOVIMIENTO EQUIVOCADO Y PODRÍAN APLASTARLO.



en el Departamento de Bomberos de Seward, estaba disfrutando de una barbacoa con otros bomberos en ese día perfecto de finales de primavera cuando recibieron la llamada de que un hombre estaba atrapado bajo una roca en el río Godwin.

La barbacoa quedó en suspenso. Harrington y sus compañeros de rescate corrieron al puesto de mando.

El helicóptero de reconocimiento podía transportar a tres rescatistas a la vez. Jason formaba parte del primer grupo que Neo llevó a Kell, Joanna y Sam. Unos 15 minutos después de que Sam llegara al lugar, el helicóptero volvió a sobrevolar la zona con un patín en el suelo, y Jason y otros dos bomberos saltaron al suelo. Jason asumió el mando como jefe de operaciones.

“Bien, ya tenemos a algunos chicos aquí, vamos a quitar esto de encima de Kell”, dijo Joanna. Pero la formación y la experiencia de Jason le llevaron a adoptar un enfoque diferente: vio a una víctima consciente y estable en un campo de rocas donde todo podía desplazarse a medida que subía el agua.

“Vamos a necesitar más mano de obra”, dijo. Si intentaban levantar la roca y fallaban, corrían el riesgo de dejarla caer sobre Kell, sobre todo si las rocas más pequeñas que había debajo se desplazaban. Un movimiento en falso y podría morir aplastado.

Jason evaluó a Kell. Estaba claro que estaba entrando en hipotermia. Estaba consciente, pero sus respuestas verba-



les eran cada vez más lentas y su habla se estaba volviendo confusa.

Estaban en una carrera contrarreloj, pero Jason creía que tenían tiempo para que el helicóptero trajera a otros tres rescatistas y más equipo.

Mientras esperaban, uno de los rescatistas examinó la bota retorcida.

“¿Puedes mover los dedos del pie izquierdo?”, le preguntó mientras le apretaba la punta de la bota.

“Sí, los estoy moviendo ahora mismo”, respondió Kell.

La bota no se movía. Los rescatistas sacudieron la cabeza. “Este hombre va a perder la pierna”.

Cuando volvió el helicóptero, Kell llevaba casi tres horas en el río. Entraba y salía del estado de conciencia a medida que la hipotermia avanzaba.



“Quédate conmigo”, le instó Joanna a su marido mientras le sujetaba la cabeza por encima del agua. La bajada de temperatura corporal era una amenaza mayor que el ahogamiento, pero todos los factores sumaban.

“Se nos acaba el tiempo”, dijo Jason a su equipo. “Tenemos que darnos prisa y sacarlo de aquí”. Los rescatistas colocaron dos bolsas de aire neumáticas, que se utilizan a menudo para desalojar objetos pesados en accidentes de tráfico, debajo de la roca y las inflaron, lo que ayudó a estabilizar todo y a proteger a Kell en caso de que la roca se deslizara.

Había llegado el momento de aplicar la fuerza bruta. Cuatro hombres agarraron los bordes de la roca de 300 kilos y, a la de tres, la levantaron lo más alto

que pudieron por un lado: solo unos centímetros.

“¡Sujétala, manténla firme!”, gritó Jason. Tres rocas más pequeñas inmovilizaban la pierna izquierda de Morris, por lo que dos rescatistas se acercaron y las movieron.

La tarea de Joanna era sacar a Kell, pero cuando llegó el momento, estaba demasiado agotada para arrastrarlo contra la corriente. Lo movió un poco, pero ahora, si los rescatistas perdían el control de la roca, probablemente le cortaría las piernas por los muslos.

“¡Necesito ayuda!”, gritó. Uno de los bomberos que movía las rocas más pequeñas agarró a Kell por las axilas y, mientras los demás hombres mantenían elevada la roca, lo sacó.

Después de tres horas atrapado bajo la roca, quedó libre.

LOS RESCATISTAS PENSARON que tenían que atender su pierna izquierda destrozada, pero se dieron cuenta de que no llevaba la bota puesta. Se había salido en la caída, se había retorcido y se había llenado de agua, lo que daba la sensación de tener el pie dentro. Solo había sufrido unos pocos rasguños.

Sin embargo, aún no estaba fuera de peligro: el equipo tenía que hacerlo entrar en calor. El primer paso fue quitarle la ropa mojada.

“Tengo sus calzoncillos largos y ropa seca en mi mochila”, dijo Joanna. Se los pusieron y le añadieron mantas térmicas, un saco de dormir y una férula de vacío para todo el cuerpo, que lo inmovilizaba. A medida que su temperatura subía, se volvió más alerta y su pulso y frecuencia cardíaca mejoraron.

Tardó otra hora en llegar el helicóptero del escuadrón de rescate aéreo de la Guardia Nacional Aérea de Alaska. Luego lo llevaron en una cesta a través de la bahía hasta el hospital, donde pasó dos noches, aunque por precaución. Kell, de alguna manera, salió casi ileso. Solo tenía un feo moratón en un hombro y rasguños por el cuerpo.

“Que no tuviera lesiones importantes”, dice Jason, “fue sorprendente, en el buen sentido”.

NORMALMENTE NO SE CONSIDERARÍA afortunado a un hombre que queda atra-

pado en un desprendimiento de rocas, cae seis metros y aterriza boca abajo en un río bajo una roca, pero en muchos sentidos, Kell lo fue. Si se hubiera golpeado la cabeza durante la caída, si la roca no hubiera aterrizado justo sobre otras rocas dispersas, si Joanna no hubiera conseguido cobertura rápida, si Sam Paperman y su helicóptero no hubieran estado disponibles rápidamente...



Kell Morris y Joanna Roop quieren seguir explorando la naturaleza de Alaska.

“Todas las estrellas se alinearon”, reflexiona el jefe de bomberos.

Kell volvió al trabajo tres días después del accidente, y planean mantener su agenda de senderismo, esquí de travesía y otras aventuras al aire libre.

“Vamos a llegar a ese glaciar”, dice Morris. “Pero probablemente no subiremos por el río, conocemos a algunas personas que pueden llevarnos allí en helicóptero”.



Cuidando de todo tu ser

Tu salud mental es tan importante como la física

Beth Weinhouse, con información local

¿CÓMO TE SIENTES? No, no me refiero a tu congestión nasal o al dolor en las rodillas. Me refiero a cómo te sientes. Están sucediendo tantas cosas en el mundo en este momento que muchos de nosotros nos sentimos estresados, preocupados y ansiosos. Las encuestas que preguntan a las personas qué les preocupa enumeran una amplia gama de temas, entre los que se incluyen la seguridad de sus familias, el acceso a la atención médica, el robo de identidad, el pago de facturas, la epidemia de opioides, la soledad, las redes sociales, la seguridad laboral, el impacto de las tecnologías emergentes, la política y la polarización política, los desastres climáticos, el cambio climático, la actualidad y la situación mundial. No es de extrañar que estemos tan preocupados.

El rápido ritmo de cambio en tantos ámbitos en este momento es una parte importante del problema. “El cambio genera ansiedad y, a veces, depresión”, afirma Linda Rosenberg, que recientemente dejó su puesto en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Columbia para asesorar a empresas privadas y públicas que se dedican al campo de la salud mental. “Los jóvenes ven en Instagram vidas idealizadas que aumentan su ansiedad. Les preocupa no conseguir trabajo debido a la inteligencia artificial”, afirma. “Las personas mayores experimentan soledad. Viven más tiempo y pierden amigos y familiares”. La pandemia ha hecho que las personas se acostumbren más a vivir en internet, lo que ha aumentado la sensación de aislamiento y soledad en todas las edades.



Ahora que se acerca el fin de año, aquí hay otro indicador de cómo nos sentimos. Después de años de dar prioridad a nuestra salud física, se está volviendo más hacia la introspección. Las resoluciones populares de Año Nuevo siempre han incluido promesas de mejorar la salud física mediante la pérdida de peso, el ejercicio y una alimentación saludable. Pero el año pasado, según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, un tercio de los estadounidenses, una cifra récord, se propuso como resolución de Año Nuevo dar prioridad a su salud psicológica y emocional. Las cosas que la gente se propuso hacer para el año que viene

incluían meditar, pasar más tiempo en la naturaleza, centrarse en la espiritualidad, escribir un diario, tomarse un descanso de las redes sociales y acudir a un terapeuta o psiquiatra.

La frase “no estás solo” suena a cliché, pero nunca ha sido más cierta. El Dr. Ken Duckworth, director médico de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI), afirma que parte del cambio comenzó con la pandemia, cuando el estrés y la ansiedad parecían casi normales. “Se convirtió en algo nuestro, en lugar de algo ajeno”, afirma. “La mayoría de nosotros teníamos a alguien en nuestra vida que estaba pasando por dificultades en ese

WIRESTOCK/GETTY IMAGES, TMB STUDIO

momento. Más gente estaba dispuesta a hablar de ello”. Y para aquellos cuyo estrés y ansiedad interferían en su vida cotidiana y su felicidad, buscar ayuda para sus problemas de salud mental se convirtió en algo más aceptado.

Actualmente, los trastornos de ansiedad y la depresión son los mayores retos de salud mental a los que nos enfrentamos. Y aproximadamente 1 de cada 4 de nosotros, alrededor de 60 millones de personas, afirma haber experimentado al menos un problema de salud mental en el último año. De hecho, las cifras son tan altas que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos han afirmado que el país se encuentra en medio de una crisis de salud mental.

“Hay un aumento en las tasas de depresión y ansiedad. Tenemos una crisis de trastornos por abuso de sustancias. Estamos en una crisis de salud mental”, afirma la Dra. Marketa Wills, directora ejecutiva y directora médica de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, y añade que las tasas de ansiedad y depresión aumentan considerablemente entre los jóvenes.

Lenta evolución

Es cierto que algunos de estos cambios comenzaron con la pandemia. Pero muchos de los retos actuales de salud mental comenzaron en realidad antes incluso de que empezara la pandemia. “Durante la pandemia, se produjo un aumento de la depresión y la ansiedad en toda la población. Pero muchos

defensores ya alertaban antes de la pandemia de que la salud mental estaba empeorando”, afirma Madeline Reinert, directora de salud poblacional de Mental Health America. “La pandemia parece haber acelerado un aumento que ya se producía y haber llamado más la atención sobre él”.

De hecho, durante la pandemia se observó cierta mejora en algunas áreas de la salud mental. Aunque pueda parecer contradictorio, los expertos explican que durante una crisis, como una guerra, un desastre natural o una pandemia, las personas suelen centrarse en superar el reto y sobrevivir. Un ejemplo: las tasas de suicidio disminuyeron ligeramente durante la pandemia de COVID-19.

Sin embargo, desde entonces, la mayoría de los indicadores de salud mental han vuelto a los niveles previos a la pandemia. “La depresión y la ansiedad en los adultos y adolescentes estadounidenses han aumentado alrededor de un 60 % en la última década”, afirma el Dr. Wills. Y el suicidio y la sobredosis de drogas siguen siendo las principales causas de muerte en Estados Unidos. Aunque es normal sentirse ansioso por lo que está sucediendo en el mundo hoy, “si el estrés y la ansiedad están obstaculizando tu vida cotidiana y haciéndote sentir mal, por favor, busca ayuda”, insta el Dr. Wills. “Tu salud mental es importante”.

En buena compañía

“Creo que lo positivo de la pandemia ha sido un cambio profundo en nues-

tra forma de pensar sobre la salud mental”, afirma la Dra. Duckworth. “El COVID abrió un debate sobre la salud mental y la adicción”. El Dr. Wills añade: “Nos hemos vuelto más abiertos y transparentes en torno a salud mental, algo que no ocurría antes de la pandemia. Me anima el hecho de que más personas busquen ayuda cuando se dan cuenta de que tienen un problema de salud mental. Hay más gente dispuesta a recibir tratamiento que hace quizás 5 o 10 años, antes de la pandemia”.

Y luego está la enorme influencia de la cultura popular. “Una de las cosas que ha tenido mayor impacto es cuando las celebridades se sinceran y hablan de sus propias experiencias y recuperación”, dice Rosenberg. Muchas, muchas celebridades, entre ellas el príncipe británico Harry, la atleta Simone Biles y la cantante Selena Gomez, han hecho precisamente eso.

Andrea Paquette, una joven que se hace llamar Bipolar Babe, es la presidenta y cofundadora de la *Stigma-Free Mental Health Society* (Sociedad para la Salud Mental sin Estigma). Ha compartido su propia experiencia en más de 850 colegios, lugares de trabajo y eventos, conectando con miles de personas que luchan contra trastornos de salud mental. Este tipo de franqueza puede ayudar a la gente a darse cuenta de que las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera. La desestigmatización no solo ayuda a dejar de lado cualquier vergüenza, sino que

anima a buscar ayuda y alienta a gobiernos, empresas y comunidades a ofrecer esa ayuda.

Una reciente investigación conjunta de Harris Poll y la Asociación Estadounidense de Psicología reveló que casi 9 de cada 10 adultos estadounidenses afirman ahora que tener un trastorno de salud mental no es nada de lo que avergonzarse. Pero eso no significa que la salud mental esté ahora libre de estigma. Más de un tercio de las personas encuestadas admitieron que seguirían viendo a alguien de forma diferente si se enteraran de que tiene un problema de salud mental. Así que aún queda mucho por hacer.

“El tratamiento de la salud mental se ha diferenciado de otros cuidados de salud en que se realiza a puerta cerrada”, afirma Rosenberg. “Cuando alguien tenía una enfermedad física, la gente le llevaba dulces. Pero no cuando alguien tenía una enfermedad mental. La gente no hablaba de ello”. Ahora, al menos, están empezando a hacerlo.

Cuando es grave

Aunque los trastornos de ansiedad, depresión y abuso de sustancias pueden liderar las estadísticas y acaparar la mayor parte de la atención nacional, los trastornos mentales menos comunes, como el trastorno bipolar y la esquizofrenia, es posible que reciban menos atención porque su prevalencia no varía tanto en relación a factores externos como las pandemias y la división política.

Quizás debido a que son más graves y menos comunes, el estigma que los rodea no ha disminuido tanto como el estigma que rodea a la ansiedad y la depresión. Los investigadores y quienes tratan las enfermedades mentales afirman que es prioritario encontrar nuevas formas de identificar estos trastornos mentales graves de forma más temprana, así como proporcionar un tratamiento accesible y eficaz y educar al público.

Cambio de prioridades

En Europa, cerca de 84 millones de personas padecen algún tipo de trastorno mental y en España, el 60% de las personas que necesitan tratamiento no lo están recibiendo, según la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

La media de psiquiatras en España es de 12 por cada 100.000 habitantes, muy por debajo del promedio de los países que conforman la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), de 18 psiquiatras por cada 100.000 habitantes.

Existen grandes diferencias regionales que agravan las desigualdades en el

acceso a la atención especializada. En las regiones más afectadas, los pacientes se enfrentan a largas listas de espera y a una atención insuficiente.

Una forma en que se espera llevar la atención de salud mental a más personas en Estados Unidos es permitiendo que los médicos de atención primaria y otros sanitarios ofrezcan esta atención en colaboración con expertos en salud mental. “La atención colaborativa permite a los médicos de atención





primaria consultar con profesionales de la salud mental para que se pueda recibir atención de salud mental con el médico de cabecera”, explica la Dra. Wills. De hecho, la mayoría de los trastornos de salud mental leves a moderados ahora son tratados por médicos de atención primaria, añade.

Los expertos en salud mental también están trabajando para normalizar las pruebas de detección de salud mental en los centros de atención médica. Por ejemplo, cuando rellenas un cuestionario antes de una revisión médica anual, es posible que te pregunten por

tu estado de ánimo y emocional, además de por tus síntomas físicos. “Si te preguntan constantemente por tu salud mental, no resulta tan incómodo plantear una preocupación”, afirma Reinert.

El otro gran cambio que se avecina en la atención de la salud mental tiene que ver con la tecnología emergente y la inteligencia artificial (IA). Durante la pandemia, muchos se acostumbraron a recibir atención de salud mental a través por videollamada, y esa tendencia ha persistido, lo que permite recibir atención desde casa.

Diversas empresas basadas en la web ayudan a poner en contacto a las personas con terapeutas online, lo que hace que la atención sea más accesible, especialmente en zonas rurales o sin cobertura médica. Además, algunas de estas empresas ofrecen “compañeros” de IA y utilizan herramientas de IA para recopilar grandes cantidades de datos, con el objetivo de mejorar el diagnóstico y la atención. Un estudio reciente de la Universidad de Dartmouth que utilizó un chatbot terapéutico descubrió que el programa dio lugar a mejoras significativas en los síntomas de los participantes.

Aunque la nueva tecnología es muy prometedora, los expertos recomiendan cautela.

“Es un sector no regulado, y la protección de la privacidad de los datos es primordial”, afirma el Dr. Duckworth. “Estamos abiertos a aprender si hay alguna forma de que esto pueda satisfacer necesidades. Pero tiene que haber protecciones, directrices”.

El Dr. Wills añade: “Creo que la tecnología será una fuerza importante para el tratamiento de la salud mental en el futuro, desde el diagnóstico hasta el tratamiento, pasando por la investigación y la mejora de la calidad. Pero no creo que la IA vaya a sustituir la interacción humana tan importante”.

No todo es positivo

Desgraciadamente, algunas de las tendencias positivas en este campo se ven contrarrestadas por nuevos retos y obstáculos para el tratamiento. Es posible que los hospitales con ánimo de lucro no den prioridad a la atención de la salud mental, ya que no genera tantos ingresos como otros tipos de tratamientos médicos. Y los tabúes persistentes sobre la salud mental, además de las listas de espera y el alto coste por privado, siguen haciendo que el tratamiento sea inaccesible para muchos.

Si necesitas ayuda...

Si estás estresado y preocupado o tienes otros síntomas psicológicos preocupantes, hay muchos recursos, inde-

pendientemente de dónde vivas o tus circunstancias personales.

◆ Pide consejo a tu familia, amigos y vecinos. “A menudo, la mejor información proviene de las personas que conoces”, afirma Rosenberg. Es posible que te ofrezcan una nueva perspectiva o te orienten.

◆ Consulta a tu médico de familia. La mayoría de los trastornos de ansiedad y la depresión leve a moderada pueden tratarse sin necesidad de acudir a un especialista, como un psiquiatra. Si necesitas una derivación, tu médico puede ayudarte a encontrar el terapeuta adecuado.

◆ Si trabajas para una gran empresa, podrías tener acceso a un programa de salud mental como parte de sus beneficios. Consulta con el departamento de recursos humanos.

◆ Comprueba las prestaciones de tu seguro médico y llama para obtener recomendaciones sobre la atención sanitaria. Es posible que cubra la terapia y otros tratamientos.

◆ Busca programas de apoyo a la salud mental en tu ciudad: algunos pueden estar subvencionados.

◆ Si estás en crisis, llama al 024 de atención a la conducta suicida.

◆ Busca en Internet, donde encontrarás mucha información. La Confederación de Salud Mental de España (consaludmental.org) integra a 18 federaciones y a más de 360 asociaciones por toda España.

No importa lo que sientas, hay ayuda disponible. Solo tienes que pedirla. 💎



***Muchas cosas cambian, pero esta tradición
resiste: en todas partes, mientras se
comparten sueños en voz baja, los niños
siguen escribiendo su...***



Carta a Papá Noel

Olivier Van Caembèke



MUCHO ANTES de abrir los regalos, cuando el árbol aún está desnudo y las guirnaldas guardadas en su caja, la magia de la Navidad ya se deja sentir en muchos hogares. Tiene el sabor de la espera, casi del suspense, y la apariencia de palabras escritas con letra cuidada: la carta a Papá Noel.

“Querido Papá Noel, espero que estés bien y que me traigas todos los regalos que pedí. Te quiero, Papá Noel. Para los renos, hemos puesto zanahorias, y para ti, Papá Noel, hemos preparado galletas y un vaso de leche. Te adoro, Papá Noel, y al final de la carta he hecho un dibujo tuyo. Nos vemos el próximo año y muchos besos de Clément.”

Si se ignora la dirección que este pequeño francés había escrito en el sobre —¿calle de las Estrellas, quizá, o el Polo Norte?—, se sabe que su carta terminó en la secretaría oficial de Papá Noel, situada en Libourne, en el suroeste de Francia. Cada año llegan allí nada menos que 1,3 millones de cartas. Una de cada diez proviene del extranjero.

“Papá Noel es una criatura mítica, pero está per-

sonificado, tiene una vida en nuestro planeta”, recuerda Nadine Cretin, historiadora y especialista en fiestas y tradiciones occidentales. “Por eso, un niño no se sorprende de poder enviarle una carta, o incluso, hoy en día, un correo electrónico. ¡Lo que realmente se preguntará es cómo logra Papá Noel visitar tantas casas!”. Una hazaña sorprendente, sin duda, pero que no disuade al niño de recortar los catálogos de juguetes de las tiendas para elaborar la lista de lo que espera encontrar bajo el abeto, sin prestar demasiada atención a la economía familiar.

“Existen otras oficinas de Papá Noel en todo el mundo, pero ninguna iguala en importancia a la nuestra”, se felicita David Resse, responsable de la secretaría francesa de Correos, que abre cada año a mediados de noviembre.

Un orgullo que hace enseñar los dientes a los finlandeses. “Debo informarles de que el verdadero Papá Noel vive con nosotros”, finge indignarse Hanna Raunio, directora de la edición finlandesa del Reader’s Digest. “Su oficina postal principal está en el Pueblo de Papá Noel, cerca de Rovaniemi, en el corazón del círculo polar ártico.”

La secretaría nórdica se creó en 1985, pero las cartas ya llegaban a Laponia desde los años veinte, después de que el periodista Eino Markus Rautio, apodado “tío Markus”, contara en la radio que Papá Noel vivía en la montaña de la Oreja (Korvatunturi). Desde su apertura oficial, la oficina finlandesa ha recibido cerca de 25 millones de cartas



Papá Noel y dos de sus elfos descubren las cartas que han enviado los niños en la oficina de correos de Rovaniemi, en Finlandia.

de niños, pero también de adultos, procedentes de unos 200 países. Su particularidad: estar abierta los siete días de la semana.

En cuanto a antigüedad, su “competidor” francés puede presumir de llevar cierta ventaja. Su existencia se debe a Magdeleine Homo, una empleada de la oficina postal de la pequeña localidad costera normanda de Veules-les-Roses, en los años 50. Durante diez años, con la complicidad de la cartera del pueblo, respondió a las cartas de los niños, transgrediendo en el proceso las normas de confidencialidad de la administración, pues abría los sobres. En 1962, consiguió finalmente la autorización

para desempeñar oficialmente esta tarea. Desde entonces, el servicio se ha ampliado. “Hoy, nuestros 60 “elfos” envían hasta 30.000 respuestas al día y dominan varios idiomas, para poder escribir correctamente las direcciones de los pequeños remitentes”, confirma David Resse.

La carta a Papá Noel no despierta el mismo entusiasmo en toda Europa.

En Alemania, los niños pueden escribirle, pero muchos prefieren dirigirse al Niño Jesús (*Christkind*) o a San Nicolás. Para todos estos correos tan especiales, la Oficina de Correos alemana dispone de siete oficinas especializadas (la más antigua, apodada

“Oficina postal celestial”, abrió sus puertas en 1967). El año pasado recibieron cerca de 600.000 cartas, es decir, unas 12 toneladas de deseos. La carta más impresionante jamás registrada alcanzaba cuatro metros de longitud. Su autor debía haber sido muy bueno... o tener muchas cosas por las que pedir perdón. Estos correos reciben respuesta en un sobre franqueado con un sello y un matasellos diseñados especialmente para Navidad.

En Suiza, el *Christkind* también sigue siendo un gran destinatario de cartas. El año pasado, los ocho “elfos” de la filial especial instalada en el cantón del Tesino respondieron a más de 32.000 cartas, procedentes sobre todo de la Suiza francesa y del cantón de habla italiana.

En Bélgica y los Países Bajos, es San Nicolás, celebrado cada año el 6 de diciembre, quien mantiene la preferencia de los pequeños. Cabe recordar que el nombre estadounidense de Papá Noel, “Santa Claus”, es una deformación de “Sinterklaas”, es decir, San Nicolás en neerlandés. “En Bélgica, tanto en Flandes como en Valonia, nos sentimos menos cercanos a Papá Noel”, señala Mathieu Goedefroy, portavoz de Bpost. “San Nicolás es una fiesta importante, celebrada en las semanas previas al 6 de diciembre.” Desde principios de noviembre hasta mediados de diciembre, 40 personas, y hasta 60 en temporada alta, se movilizan para responder a las aproximadamente 100.000 cartas recibidas cada año. Los niños suelen recibir un pequeño regalo

(dibujos para colorear, libros...). Pero Papá Noel gana terreno; los más afortunados reciben regalos tanto el 6 de diciembre como el 25 de diciembre... ¡si han escrito a ambos generosos donantes, claro!

EN PAÍSES BAJOS TAMBIÉN San Nicolás

La oficina de correos finlandesa de Rovaniemi recibe miles de cartas procedentes de todo el mundo.



conserva una clara ventaja. “Miles de niños envían cartas a San Nicolás, pero muy pocos escriben a Papá Noel”, confirma Jelger Zee, portavoz de PostNL. Existe una particularidad local: no son los servicios postales los que gestionan este correo, sino la Weverkeshof, una granja pedagógica del municipio de Nuenen. Durante 40 años, decenas de voluntarios se encargan de enviar las respuestas.

Más al sur, en España, Papá Noel se ha instalado en los hogares desde hace solo unas tres décadas. Históricamente, eran los Reyes Magos quienes traían los regalos en la noche del 5 al 6 de enero. Pero ahora, también ellos deben compartir la atención con el hombre del gorro rojo. Como en Bélgica, muchos niños reciben presentes en las dos ocasiones, en Navidad y en la Epifanía.

En el vecino Portugal, una treintena de voluntarios responden a los 150.000 correos recibidos cada año por la oficina oficial de Papá Noel, que se creó en el año 1985 por el servicio postal nacional (CTT).

PARA FACILITAR la entrega de las cartas, Correos, el operador postal español, ha instalado buzones “mágicos” en más de 550 oficinas que forman parte de la iniciativa “Departamento de envíos extraordinarios”. A los niños no se les envía respuesta. La Oficina de Correos belga, en cambio, va más allá con sus “Distribuidores encantados de paquetes” itinerantes. Situados en centros comerciales, cines y estaciones,

permiten depositar la carta y recibir al instante un mensaje personalizado de San Nicolás, junto a un pequeño regalo cortesía de los comercios colaboradores.

Muchos servicios postales permiten enviar una carta por correo electrónico. Es el caso de Portugal, Bélgica, España o Francia... “Menos del 9% de las cartas que recibimos son digitales”, relativiza David Resse, responsable francés. “En una época en la que la gente escribe cada vez menos por correo postal, la tradicional carta a Papá Noel sigue siendo una bonita excepción que permite a los niños mostrar su talento creativo.”

Desde donde sea que le escriban, los niños se dirigen a Papá Noel de manera personal. Y, dado que este personaje extraordinario los conoce íntimamente, lo tratan de tú, aunque a veces con un toque de preocupación... “Me llamo Zakari, tengo 4 años”, escribe un niño. “Este año sé que no he sido muy bueno, pero para la próxima Navidad te prometo esforzarme mucho. Siento de verdad mi comportamiento, perdóname. Aquí está mi lista de regalos.”

Así como esperan bondad de parte de Papá Noel, los pequeños remitentes también son buenos con él. “Los niños suelen desearle a Papá Noel, y a su esposa, que estén bien”, afirma David Resse. “Algunos incluyen deseos para sus familiares, sobre todo si están enfermos o son muy

mayores.” En Alemania, la pequeña Merbi escribe que “desea que todo el mundo sea feliz en el mundo y que no haya peleas”. En Francia, la pequeña Romane envía líneas compasivas: “Debes de tener mucho trabajo. Menos mal que tus elfos están contigo para preparar los juguetes. Tus renos también te acompañarán en la entrega. No te olvides de los niños desgraciados que también esperan tu visita. Papá Noel, te mando muchos besos a ti y a todo tu equipo de elfos.”

Según afirma la historiadora Nadine Cretin, “las buenas intenciones expresadas ayudan a ganarse a este personaje que les da un poco de miedo. Los niños adquieren



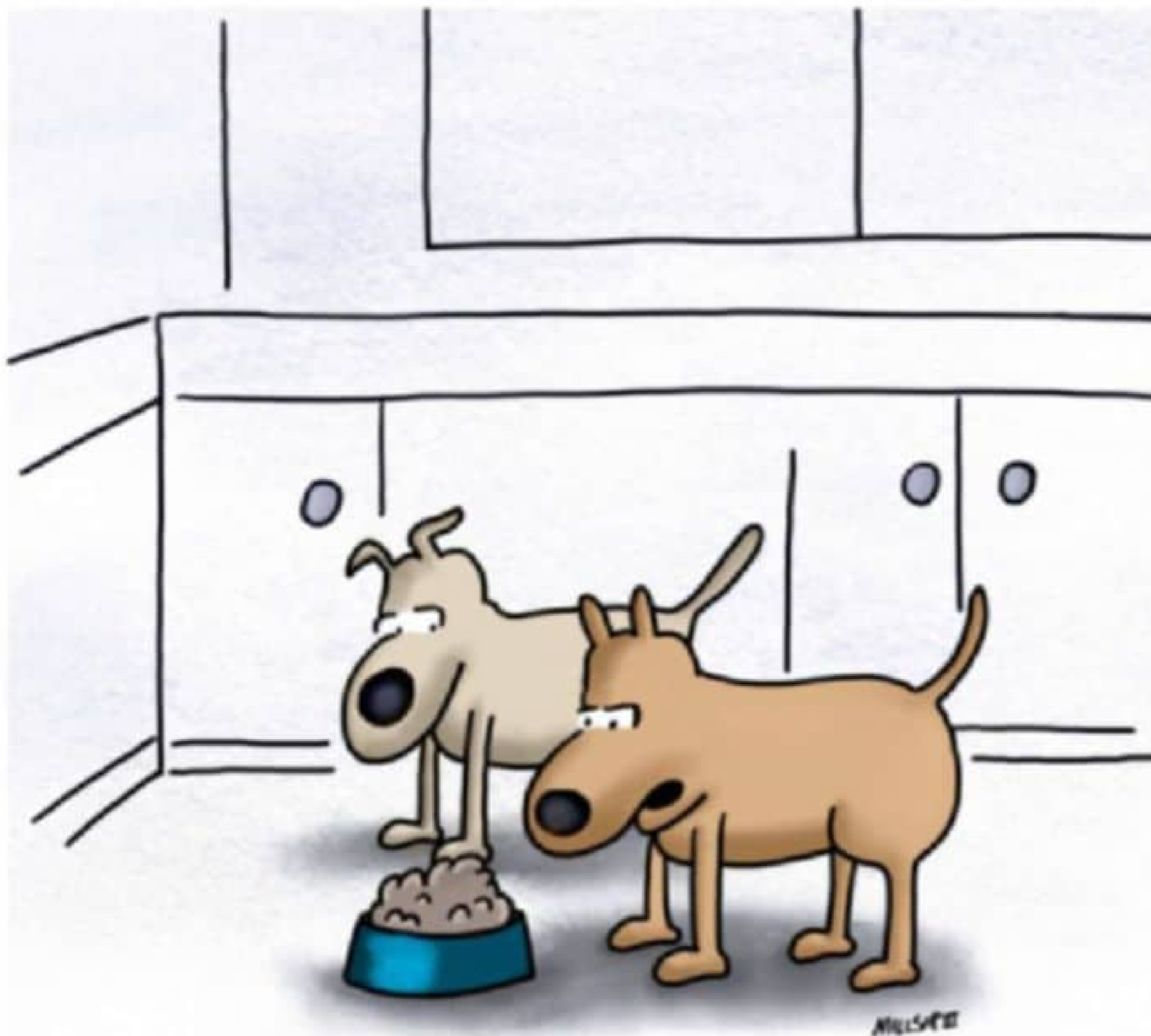
Un niño introduce su carta a Papá Noel en uno de los buzones del “Departamento de envíos extraordinarios” instalados por Correos, el servicio postal español.

rápidamente el sentido de la moralidad y la justicia, y saben lo que está bien y lo que no. En este sentido, la carta a Papá Noel es un momento de confesión que les ayuda a crecer”. Esto es tan cierto que, en la oficina de Libourne, existe una caja llena de cientos de chupetes que han sido enviados por los niños como muestra de su voluntad de dejarlos.

Este deseo de crecer también explica que, cuando descubren la verdad detrás del mito, los niños generalmente lo aceptan bien. ¡Ya está, esta vez han entrado de verdad en el mundo de los mayores! Y, como para marcar su nuevo estatus, son los primeros en seguir el juego con los más pequeños, ayudándoles a redactar su carta a Papá Noel, mientras lanzan miradas cómplices a sus padres o abuelos.

Papá Noel aún no ha dejado de recibir cartas. ❄️

ENTRE NIÑOS



“Ojalá dejaran de poner comida en mi sombrero”.

Mi nieto de siete años habla continuamente. Le pregunté si pensaba que la lengua le duraría toda la vida y me dijo:

—Dicen que me parezco a ti, y a ti te va bien.

—C. G., *Canadá*

En Nochebuena, David, mi hijo de nueve años, estaba preparando un

vaso de leche y galletas para dejárselas a Papá Noel. Nos preguntó si podía poner un botellín de cerveza, por si Papá Noel quisiera. A mi marido le pareció gracioso.

A la mañana siguiente, mi hijo entró corriendo a nuestra habitación, emocionado porque había llega-

do Papá Noel. Luego corrió a la cocina para enseñarnos la cerveza a medias.

—¿Lo veis? Papá Noel existe —exclamó emocionado.

¡Si fuera papá se habría bebido el botellín de cerveza entero!

—KAREN BELLAMY,
Canadá



PREGUNTAS QUE NUNCA DEBERÍAN HACERSE

*¿Qué se espera escuchar cuando no se para de interrogar
a los demás sobre asuntos que no les incumben?*

Richard Glover

SI COJEO, POR favor no me preguntes por qué. Cuando eres joven, cada lesión viene acompañada de una anécdota fantástica. “Estaba salvando a un niño de un incendio en una casa, y parece que me ha dado un tirón.” Con una historia así, te gusta que te pregunten.

Mientras la vida pasa, siguen apareciendo más lesiones, pero sin una buena historia que las acompañe. Pregunta: “¿Cómo te hiciste daño en la espalda?” Respuesta: “Me levanté de la cama demasiado rápido esta mañana.” O: “Intentando lavarme los pies en la ducha.” O: “Sacando la basura.”

Entonces, ¿por qué la gente insiste en preguntar, y qué se supone que debo decir? “La vejez, me temo. Qué le vamos a hacer. No puedo quejarme.” Tener que dar una respuesta así es peor que estar cojo. Mientras tanto, mi perro también ha empezado a cojear. Somos todo un espectáculo cuando nos dirigimos hacia el parque canino. Si las personas muestran cierta moderación al preguntar sobre la cojera de una persona, no existen barreras cuando se trata del pobre Clancy.

“¿Qué le pasa a este chico?”, dicen, agachándose para acariciar su bonito hocico. Se quedan mirándole fijamente a los ojos y le hablan dulcemente. A veces apoyan la cabeza contra la suya. Me dan a entender que no le estoy prestando la debida atención a su salud. Claramente, la gente piensa que hay alguna cura sencilla para la cojera de Clancy, pero que el dueño se ha ne-

gado a pagar los 9,50 dólares de las pastillas o la venda. Al agacharse y hablarle directamente, esperan medio en broma que él susurre: “¡Ayúdame! Este tipo es un monstruo. Además, su cojera es mucho peor que la mía. Parece que caminamos lentos por mi culpa, pero en realidad es al revés.”

¿Por qué la gente hace tantas preguntas sobre temas de los que nunca van a recibir una buena respuesta?

MI PERRO HA EMPEZADO A COJEAR. LAS PREGUNTAS QUE ME HACEN IMPLICAN QUE NO LE PRESTO ATENCIÓN.

Tengo algunos amigos que no beben alcohol, y cuentan que cada vez que piden agua con gas sufren una especie de inquisición:

“Ah, no bebes. ¿Y eso?”

¿Qué esperan escuchar como respuesta? Prácticamente, no hay una respuesta que alguien deba sentirse obligado a dar.

“Tuve un problema terrible con la bebida a los veintitantos, que arruinó mi salud y varios matrimonios, y dado que no podía moderar su consumo, me vi obligado a dejarlo por completo. Así que tomo agua con gas”.

O: “Es por mi religión. Tengo prohibido beber.”

O: “Mi padre bebía y no quería seguir su ejemplo, la causa de la mayoría de los horrores de mi terrible infancia.”

O: “Estoy en tratamiento contra el cáncer, hasta ahora había tratado de mantenerlo en secreto...”

O: “Me resulta tediosa la gente que bebe, y no me gustaría por nada del mundo ser tan aburrido como supongo que serías tú.”

En otras palabras, la única respuesta razonable al pedir un vaso de agua con gas es preguntar: “¿Le pongo hielo?” Y si realmente quieres profundizar, tal vez también puedas decirle que te ponga una rodaja de limón.

El mundo está lleno de preguntas que nunca deberían hacerse. Por ejemplo:

“¿Cómo has adelgazado tanto? ¡Estás mucho más delgado que la última vez!”

Posibles respuestas: “Estoy con Ozempic, pero no quería decirlo.” O: “Hemos vuelto de África y tengo un parásito.” O (la más común de todas): “Llevo pesando lo mismo desde hace tiempo, pero tienes una imagen mía de hace décadas y siempre comentas lo mucho que he adelgazado.”

Peor aún, por supuesto, es esa pregunta común: “¿De cuántos meses estás embarazada?” Aquí hay una regla de vida: nunca asumas que una mujer está embarazada a menos que esté en la sala de partos.

Hablando de cosas embarazosas, quizás la peor pregunta de todas sea: “Entonces, ¿por qué no has tenido hijos?” A lo que la única respuesta razonable es: “Y tú, ¿por qué haces preguntas tan extremadamente personales?”

No es que no existan otros temas de conversación. El mundo está lleno de conversaciones superfluas no controvertidas. Por ejemplo: “Qué perro tan bonito.” O: “Maravillosa mañana, ¿no crees?” O: “¿No es un idiota ese tal Trump?” Difícil discutir sobre alguna de ellas.

Mientras tanto, mi perro y yo volvemos cojeando del parque. “Oh, pobrecito, ¿qué le pasa?”, dice alguien, derramando simpatía, y me doy cuenta de que no sé con quién trata de ser simpático realmente. ¿Con mi perro o conmigo?

“La edad”, digo, suponiendo que eso cubre a los dos.

La próxima vez, sin embargo, voy a hacer una pausa antes de responder y pensar en algo bueno. Tal vez sea la historia del incendio y cómo Clancy y yo rescatamos al niño, él atravesando el humo aprovechando su baja estatura; yo, derribando la puerta con el hombro, usando la fuerza con sentido común.

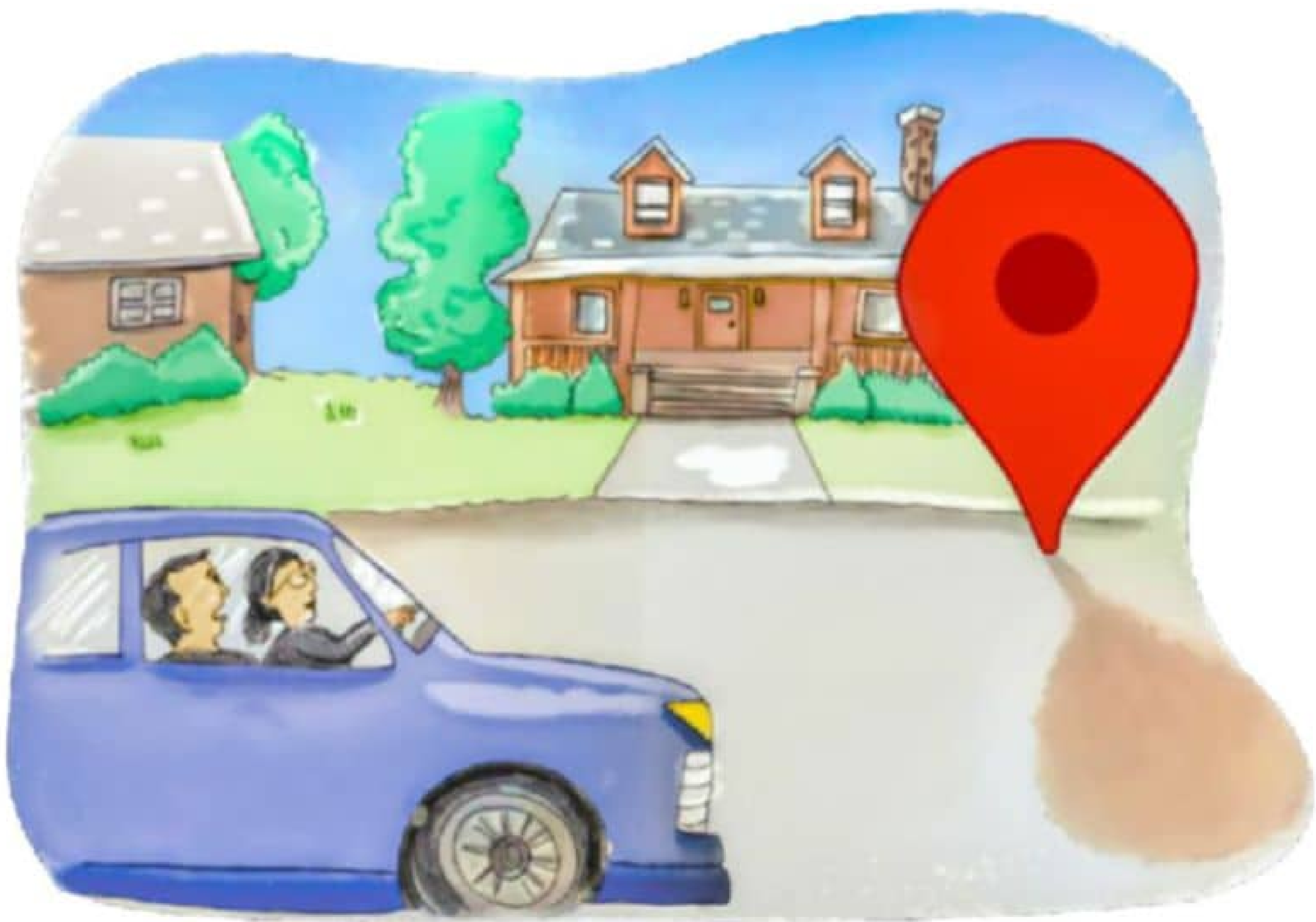
El punto es: si la gente sigue haciendo preguntas, tendrán que aceptar la respuesta que quiera dar. 🍀

El amor es ciego pero el matrimonio le restaura la vista

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, FÍSICO ALEMÁN (1742–1799)

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Parece que lo logramos”.

Ya sea celebrar Navidad, Año Nuevo chino u otra festividad, creo que todos estamos de acuerdo en que el tiempo familiar de calidad es un completo desastre.

—@ANDYLASSNER

Solo hay dos ocasiones en las que puedes despertar a una mujer que ha decidido dormir hasta tarde. Si está nevando

o si ha fallecido alguien famoso.

—MICHAEL MCINTYRE,
cómico

Los pesimistas ven la vida a través de gafas oscuras.

—JIM-BOB WILLIAMS,
Estados Unidos

Un hombre invita a una mujer a su casa para una cena de siete platos.

—Me encantaría —dice ella—. ¿Cuál va a ser el menú?

Él responde:

—Tomaremos hamburguesa y tengo una caja de seis cervezas.

¿Qué obtienes cuando cruzas un elefante y un abejorro? Una tonelada de miel.

—SEBASTIAN VALE,
Estados Unidos



▲ **¿Qué sería de un** árbol de Navidad sin adornos? Fueron inventados hace unos 170 años por un soplador de vidrio alemán. Supuestamente porque no podía permitirse las nueces y las manzanas que se utilizaban para decorar los árboles en aquella época. Hoy en día, la mayoría de los adornos se fabrican a máquina.



Frágil: vidrio

*Ornamental o de alta tecnología, delicado
o irrompible, colorido o transparente: el
vidrio tiene muchas caras.*

Jens Bey





◀ **Cuando entras en los baños** del parque Yoyogi-Fukamachi en Tokio (Japón), unos cristales líquidos en un vidrio especial hacen que las paredes se vuelvan opacas. Esto se activa con un corte de luz, por lo que un fallo en el suministro eléctrico no puede provocar un percance embarazoso en el baño.

◀ **Si tu vista** se está deteriorando, las gafas suelen ayudar. Para encontrar las lentes adecuadas, el óptico coloca una lente pulida sobre otra hasta que refractan la luz de manera que se enfoca con precisión en la retina. Si el punto focal está ahí, vemos con claridad.

▶ **Kilómetros de fibra** de vidrio son la columna vertebral de la transmisión de datos moderna. Los datos viajan a través de ellos, convertidos en pulsos ópticos, casi tan rápido como la luz. Estas llamadas fibras ópticas se colocan en haces codificados por colores.

(SENTIDO HORARIO DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA): © GETTY IMAGES/RYOSEI WATANABE;
© ANTONI BASTIEN/ALAMY STOCK PHOTO; © GETTY IMAGES



◀ **El vidrio laminado** de la cabina de observación de la Aiguille du Midi, a 3.842 metros de altura, cerca de Chamonix, en Francia, tiene solo doce milímetros de grosor. Desde ella, los visitantes disfrutan de una vista impresionante, incluso hacia abajo. Solo el vidrio les impide caer en un abismo de 1.000 metros de profundidad.

► **Las vidrieras**, como las de muchas iglesias, crean una atmósfera especial. Este es el caso de la Sagrada Familia, en Barcelona. Cuando la luz de la mañana entra por las ventanas del lado este, estas le dan un tono azulado. Por la tarde, las de la fachada oeste bañan el interior de la basílica con una luz amarillo-anaranjada.

▼ **En un taller de soplado** de vidrio hay que tolerar el calor. La materia prima solo se puede moldear cuando está al rojo vivo. En algunos lugares, incluso se sopla con la boca. Los artesanos que utilizan una pipa de soplado para dar forma a vasos, cuencos y jarrones deben ser capaces de tolerar el calor y tener pulmones fuertes.

(SENTIDO HORARIO DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/ALENA PAULUS;
© PICTURE ALLIANCE/IMAGEBROKER/CHRISTIAN HANDL; © GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI









La magia de las fiestas

*El espíritu navideño se manifiesta de muchas formas,
algunas planeadas y otras totalmente inesperadas.*





Rumbo a la magia

Unos niños visitan a Papá Noel

.....

Sarah Chassé

Faltaban dos semanas para Navidad en el Aeropuerto Internacional de Denver (Estados Unidos), y un enorme Boeing 777 rodaba por una de las pistas. En su interior, guirnaldas y tiras de luces de colores colgaban de los compartimentos superiores del equipaje. Copos de nieve de papel y cintas rojas se esparcían sobre los asientos. Copos de algodón adornaban cada reposacabezas.

La tripulación llevaba gorros de Papá Noel, orejas de duende y jerseys de renos. Incluso alguno iba de Grinch.

Los pasajeros del avión, unos cien niños de entre 3 y 10 años y sus familias, llevaban camisetas de "Fantasy Flight". Para algunos, era su primer viaje en avión. Y para todos, el destino prometía ser inolvidable: ir al "Polo Norte" a visitar el taller de Papá Noel.

Este era uno de los 13 vuelos organizados en diciembre de 2024 por United

Airlines como parte de su programa Fantasy Flights, que lleva más de 30 años ofreciendo a niños con enfermedades graves u otras dificultades una experiencia navideña única.

Los aeropuertos participantes colaboran con hospitales y organizaciones sin ánimo de lucro que atienden a niños con cáncer, discapacidades o sin hogar. "Estos niños realmente se merecen pasar unos días alejados de los retos diarios a los que se enfrentan, y al a vez, les aporta algo de magia a sus vidas", afirma Jonna McGrath, vicepresidenta de operaciones aeroportuarias del centro de operaciones de United en Denver y voluntaria desde hace tiempo de Fantasy Flights.

En Denver, los niños y sus acompañantes son recibidos por los ayudantes de Papá Noel nada más llegar al aeropuerto, explica McGrath. Luego pasan por el control de seguridad y reciben tarjetas de embarque oficiales con la inscripción "The North Pole". Su puerta de embarque tiene árboles de Navidad y osos gigantes de peluche inflables.

Mientras una multitud de niños rodea al comandante que se arrodilla para colocarles unas pequeñas alas de piloto doradas en las camisetas, otros viajeros hacen fotos.

"¿Quién está listo para ir al Polo Norte?", pregunta el piloto por megafonía. La respuesta es un coro de gritos.

El avión despegua y sobrevuela la ciudad durante unos 30 minutos. Ya en el aire, los auxiliares de vuelo cantan villancicos y reparten aperitivos.

“Niños, os habla el comandante. Papá Noel nos ha dado permiso para visitar el Polo Norte. Por favor, bajad las persianas de las ventanas; cuando lleguemos, os diré cuándo podéis abrirlas. ¡Papá Noel os está esperando!”

Cuando aterrizan se dirigen a un hangar gigante. Los pasajeros, se adentran en un paraíso invernal.

Para llevar a cabo esta celebración se necesitan cientos de empleados de United y voluntarios que decoran, atienden el evento y limpian después. Aunque supone mucho trabajo, es uno de sus días favoritos del año. Normalmente hay lista de espera.

Durante las siguientes horas, los niños disfrutan de actividades especiales navideñas. Suelen incluir juegos, un camión de helados, un mago, pintacaras y, por supuesto, el momento más emocionante: conocer a Papá Noel. Cada niño se hace una foto con él y recibe regalos de su propia lista de deseos, tal vez patines, un gorro o incluso una bicicleta.

Scott Rogers trabajó durante 25 años para United como controlador de zona y supervisor de operaciones aeroportuarias en Denver. También ha interpretado a Papá Noel en los Fantasy Flights de la ciudad desde 1993. Sigue





Una azafata da la bienvenida al “Polo Norte”.

siendo voluntario incluso después de jubilarse, porque sabe lo mucho que significa la experiencia para los niños. Uno de sus momentos favoritos es cuando los pequeños salen del avión y lo ven por primera vez con su traje rojo.

Su esposa, Patricia Rogers, hace de Mamá Noel a su lado. Ambos dicen que les encanta darles regalos. “A veces la bolsa es tan grande que casi no pueden cogerla”, dice Scott, riéndose.

Scott recuerda haberse hecho una foto con una niña hace tiempo. Tenía unos 8 años y estaba luchando contra el cáncer. Después de conocerlo, le hizo un bastón de caramelo en un taller de manualidades y volvió para dárselo, diciéndole: “Papá Noel, esto es para ti”.

Cuando el evento estaba terminando, Scott se encontraba en un camerino quitándose su traje rojo cuando alguien llamó suavemente a la puerta. “Hay una niña aquí fuera que quiere hablar contigo”, le dijo una mujer.

“Así que volví a vestirme y era la misma niña”, recuerda. “Entró y dijo: ‘Sé que el año que viene no estaré aquí’”. Se sentó en mi regazo y hablamos durante 40 minutos sobre lo que le estaba pasando y lo feliz que la había hecho ese día”, cuenta.

Aceptando tanto los momentos difíciles como los felices, él y Patricia planean seguir siendo voluntarios mientras puedan.

Kayla García, directora ejecutiva de Girls Inc. of Metro Denver, puede dar fe de que las jóvenes asistentes se divierten tanto como los voluntarios. Esta organización sin ánimo de lucro asesora a niñas de toda la ciudad y fue socia local del *Fantasy Flight* del año pasado. García acompañó a un grupo de niñas de primero, segundo y tercer curso.

“Cada momento del día se pensó para garantizar que los niños sintieran la magia de la navidad, y la mirada en sus ojos es algo que recordaré siempre”, dice García. “Todos nos fuimos creyendo en el amor de los demás”.



Un Papá Noel secreto

*Un desconocido mantiene vivo
el espíritu de la Navidad
para una niña*

.....
Caroline Fanning

Era la 1 de la madrugada del día de Navidad, pero Marisa Shumaker aún tenía que hacer la magia.

Durante semanas, su hija de cuatro años, Aubree, solo había pedido un “teclado de piano de verdad”. Ahora que estaba dormida, Marisa sacó la caja de su escondite en su casa de Maryland, lista para desembalar el teclado de 61 teclas de tamaño real, perfecto para principiantes. Había pensado montar el soporte y el banco, y dejarlo preparado para cuando Aubree se despertara. Pero cuando abrió la caja, solo estaba el soporte y el banco. No había teclado.

El pánico se apoderó de ella: el teclado se vendía por separado.

Recordó lo feliz que se sintió cuando era más o menos de la edad de Aubree, al recibir su primera guitarra como

regalo. ¿Qué pensaría Aubree cuando bajara y solo encontrara un banco y un atril, sin teclado?

“Tiene que haber alguna forma de arreglar esto”, pensó. Quizás alguna plataforma *online* podría entregarle un teclado por la mañana. Quizás podría escapar a una tienda, si es que alguna seguía abierta. Consideró ambas opciones, pero no tuvo suerte. Desesperada, publicó en un grupo de Facebook de su barrio: “Estoy a punto de llorar”, explicando la situación.

Andy Spencer, que vive a 8 kilómetros, se iba a acostar cerca de las dos de la madrugada cuando vio el mensaje.

Pensó en el teclado que habían comprado a su hija, Hailey, dos años antes. Todavía lo tenían y, sinceramente, Hailey casi nunca lo usaba. Spencer se levantó de la cama y se dirigió al pasillo para ver si Hailey estaba despierta.

Ella y su hermano, Justin, ambos de vuelta de la universidad, todavía estaban despiertos. Cuando su padre les contó lo que pasaba, quisieron ayudar.

El teclado de Hailey parecía nuevo y conservaba el cable de alimentación y el adaptador. Además, tenía 61 teclas de tamaño completo y encajaba en el soporte de Marisa.

“Mi hija estaba más que dispuesta a regalar el teclado, y mi hijo dijo: ‘Tenemos que hacerlo’”, cuenta Spencer. Así que le escribió un mensaje a Marisa: “¿Dónde vives? Tenemos un teclado más pequeño que podríamos darte”.

Al leer el mensaje, Marisa no podía creer lo rápido que había cambiado su

suerte. “El hecho de que no me conociera de nada... No hay mucha gente así hoy en día”, dijo.

Los dos intercambiaron mensajes y quedaron en una tienda de alimentación cercana a la casa de Marisa.

“Era tarde y había bastante niebla”, afirma. “Pensé: ‘Esto va a acabar en un programas sobre crímenes reales’”. En pocos minutos, llegaron Hailey, Justin y su padre y metieron el teclado en el coche de Marisa. “¿Cuánto quieres por él?”, preguntó Marisa, pensando en pagarlo. “Nada, es gratis”, respondió Andy. Lo único que quería era una foto de Aubree feliz en la mañana de Navidad. A menos que, tal vez... “bromeamos diciendo que si ella acababa siendo la próxima Taylor Swift, quería que me dedicara una canción”.

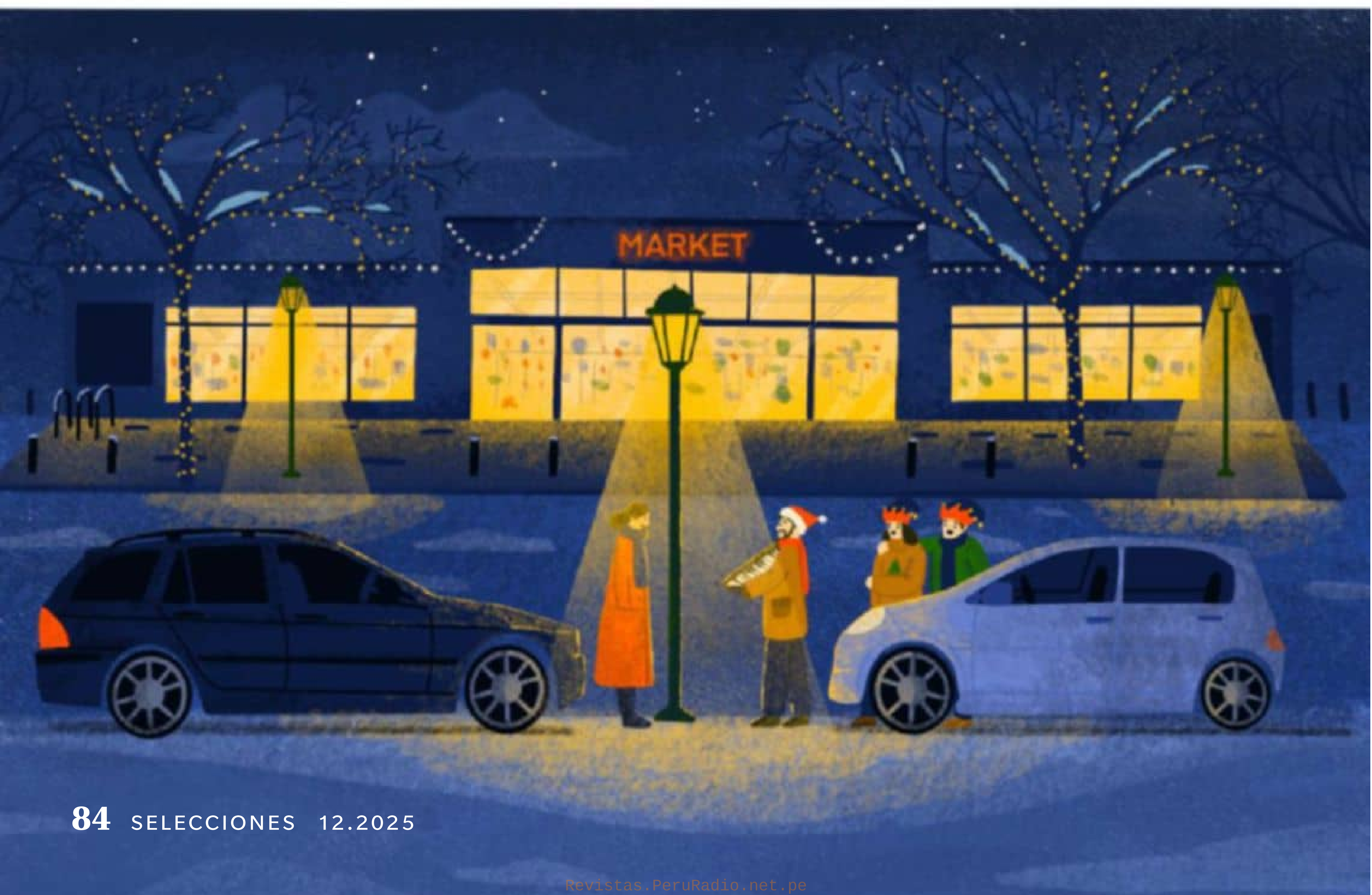
Solo unas horas más tarde, Aubree se despertó y corrió al salón.

“¡Mamá!”, exclamó cuando vio el teclado. Inmediatamente comenzó a tocar las teclas y su cara se iluminó como el árbol de Navidad a su lado cuando sonaron las primeras notas.

Más tarde ese mismo día, Marisa le envió un mensaje a Spencer para darle las gracias una vez más y decirle que Aubree estaba tan absorta con su nuevo teclado que aún tenía varios regalos y un calcetín sin abrir.

Le mostró el mensaje a Hailey y Justin. “Lo que para ellos había sido una tontería, para otra persona lo era todo”.

Aubree practica con su teclado casi a diario y su madre le enseña clásicos como “Mary Had a Little Lamb” y “Twinkle, Twinkle, Little Star”.





Feliz con su teclado la mañana de Navidad, y muchas mañanas después.

Muchas veces es lo primero que quiere hacer por la mañana, y se sube y baja del banco a lo largo del día.

“Nunca había visto nada que mantuviera la atención de una niña de cuatro años como este teclado”, le escribió Marisa a Andy meses después.

“No creo que haya nada que pueda superarlo”, dice Marisa. “Quizás si le comprara un piano de cola, pero probablemente tendría que buscar un nuevo lugar para ponerlo”.

Dejando de lado las bromas, toda la experiencia de esa noche hizo que Marisa creyera en la magia de la Navidad.

“No me di cuenta hasta que llegué a casa”, nos cuenta. “Literalmente, acababa de conocer a Papá Noel, en la vida real. Era él de verdad, y vino con elfos y todo”. ❄️



El misterio del árbol de Navidad

¿Quién decoró el gran pino de la autopista?

Charlotte McDonald-Gibson

DE THE TIMES

La carretera de montaña estaba resbaladiza por el hielo, y Germán Segura conducía con cuidado su camión de 18 ruedas, desafiando las secuelas de la tormenta, mientras hablaba por teléfono con su mujer, Elsa. Lo que le dijo a ella en ese viaje de 6.400 kilómetros (ida y vuelta), desde Texas a Canadá en 2009, sentó las bases de una tradición entrañable.

En los últimos 16 inviernos, los conductores que atraviesan un remoto tramo de la Interestatal 90, a través de la reserva indígena Crow, en Montana, observan cómo destaca un pino solitario en la carretera, en dirección norte y sur. Y destaca porque está decorado de Navidad. “Algunas personas pensaban que eran los indígenas quienes lo decoraban”, dice Carl Stark, que vive cerca. “Otras personas decían que era un

memorial en recuerdo de alguien fallecido. Así que era un gran misterio”.

La explicación nos lleva a Germán, de 71 años, nacido en México y fascinado por el oeste americano. Tras mudarse a Estados Unidos hace 46 años para trabajar en una empresa de transportes, se alegró de que le asignaran la ruta Texas-Calgary, que atravesaba los paisajes de sus sueños, varias veces al mes.

En aquel gélido día de diciembre, conducía hacia el sur, tratando de tranquilizar a su mujer al otro lado del teléfono, cuando vio el pino que sobresalía entre la nieve. “Le dije: ‘Acabo de pasar junto a un pequeño huérfano en medio de la carretera, y no lleva abrigo’”, recuerda. “Estaba bromeando, claro, y ella me dijo: ‘Para ahí mismo. ¡Da la vuelta y dale una cazadora!’”.

Así que paró su camión y abrió y cerró la puerta, fingiendo coger una cazadora. Mientras se alejaba, se sintió mal por no haber cumplido su palabra.

Una semana más tarde, de camino a Canadá de nuevo, paró junto al árbol y le ató unas cintas y decidió que la siguiente Navidad haría las cosas bien. “Me dije: ‘En mi próximo viaje, lo vestiré bien. Lo prometo’”, nos cuenta.

Al año siguiente, Germán volvió en noviembre con un montón de adornos. Otro año llevó más. Pero en esa ocasión tuvo compañía: apareció un policía con las luces encendidas. “Pensé que me iban a multar y me puse un poco nervioso”, cuenta Germán. Sin embargo, el jefe de policía le preguntó si era él quien había decorado el árbol los dos años anteriores. Cuando Germán lo admitió,

Germán Segura (tercero por la izquierda) junto a gente que le ayuda a decorar el árbol.



el agente le dijo: “Gracias por el regalo... [deberías] dejar una pequeña nota, algo que nos diga quién eres”.

Así que al año siguiente, Germán trajo un cartel hecho en casa, en el que se leía “Feliz Navidad desde Texas”, y lo pegó junto al árbol. Cada noviembre, volvía al lugar con decoraciones cada vez más elaboradas, que retiraba al final del invierno.

Lo hizo de incógnito, porque solo planeaba mantener viva la tradición por amor a su mujer, dice. “No puedo romper mi promesa a la jefa, y desde el principio a ella le encantó la idea”.

Pero con el paso de los años, notó pequeños añadidos al árbol: un juguete o un pequeño regalo. En 2017, vio una bolsa de plástico atada a una rama con una nota que decía: “Gracias. No te haces una idea del impacto que tienes en la comunidad”.

Los autores eran Jonnie y Carl Stark, que llevaban años especulando sobre la identidad del decorador.

La pareja había dejado un número de teléfono, así que German los llamó y al año siguiente decoraron el árbol juntos.

Desde entonces, la tradición no ha hecho más que crecer, al igual que el árbol, y su decoración marca el inicio oficial de la temporada navideña en la zona. Los vecinos dejan calcetines y los Stark han puesto unas brillantes luces solares. Pero también ha habido algunos contratiempos. El Departamento de Transporte de Montana dijo que el letrero no podía quedarse, así que cada año el grupo lo saca solo para las fotos.



La tradición navideña comenzó como una broma de Germán a su mujer, Elsa.

German está encantado con la alegría que aporta el árbol. Una publicación al respecto en Facebook ha recibido una avalancha de comentarios y él afirma que le encanta leerlos y que le emociona cómo le agradecen lo que hace.

Aunque Elsa no viaja y solo disfruta del árbol a través de las historias y fotos de su marido, otros amigos y familiares se han unido a él. Su sobrina fue en 2023 e incluso su jefe hizo una peregrinación para colgar una bola de cristal en el árbol.

Y aunque Germán dice que no tiene planes de retirarse del transporte de larga distancia, ahora cuenta con un grupo de ayudantes dispuestos a echar una mano cuando llega la Navidad.

“Germán fue quien empezó todo esto. No quería reconocimiento, no buscaba notoriedad, solo lo hacía por bondad”, dice Carl Stark. “Así que nosotros solo somos sus elfos”.

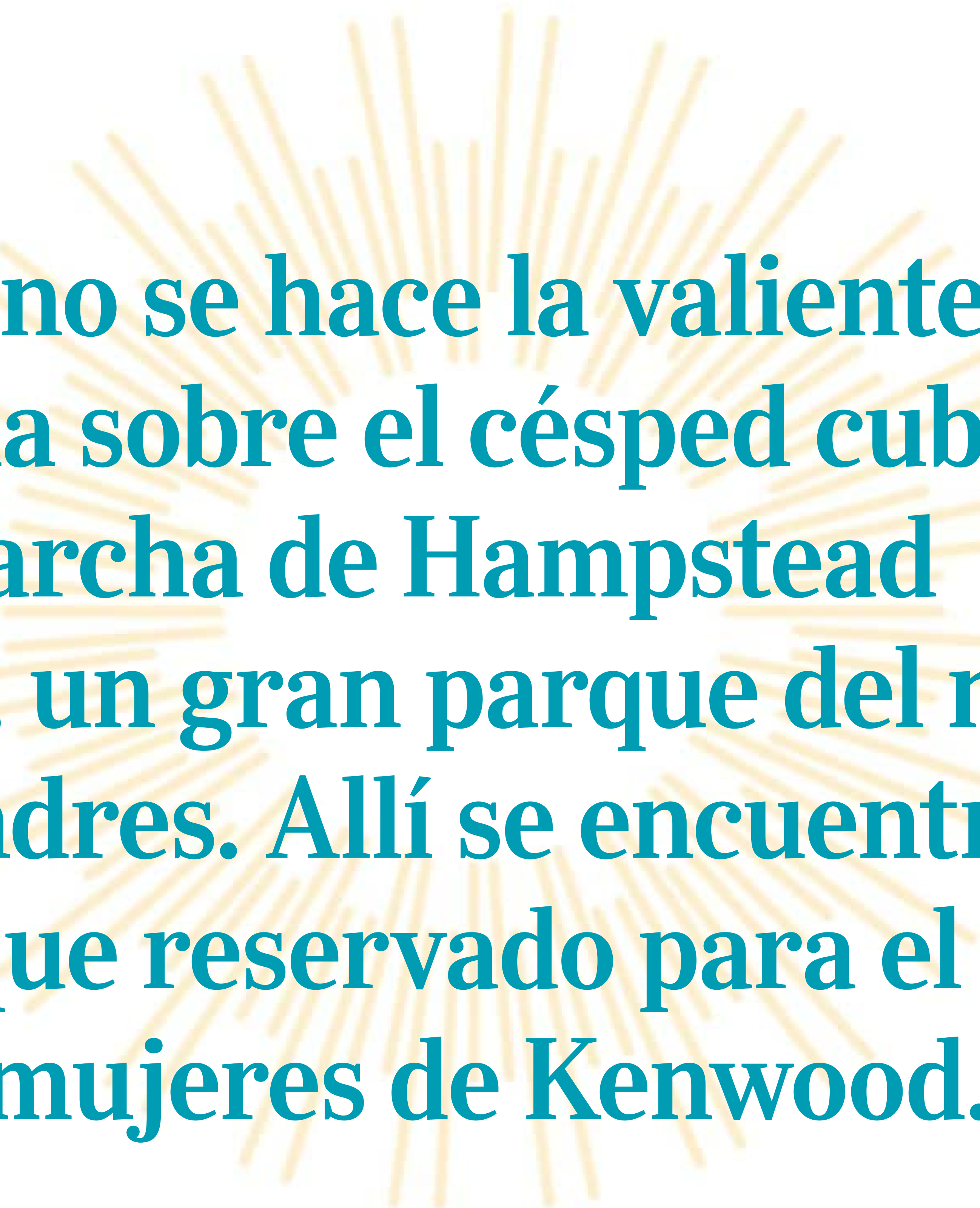
Alison Wilson (en la foto) recorre los lugares de natación en aguas abiertas del Reino Unido. Aquí, el 4 de enero de 2025, en Quay Swim, al sureste del país.



LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL DE NADAR EN AGUAS HELADAS

En Reino Unido, 4,35 millones de personas practican la natación en aguas abiertas. Una experiencia que, para algunos, roza lo divino

Youna Rivallain
EXTRACTO DE *La Croix*
FOTOGRAFÍAS DE *Alice Zoo*



Jonna no se hace la valiente. Camina sobre el césped cubierto de escarcha de Hampstead Heath, un gran parque del norte de Londres. Allí se encuentra un estanque reservado para el baño de las mujeres de Kenwood.

A través de los árboles sin hojas distingue los gorros de colores de las mujeres que nadan en el agua helada, entre patos y cormoranes que extienden las alas al sol. Jonna sabe que pronto será una de ellas. Es su primera vez: ha venido con su amiga Kezia, una entusiasta de la natación al aire libre.

Bañarse en el mar, en lagos o en ríos, tanto en verano como en invierno, es un fenómeno tan extendido al otro lado del Canal que ha dado lugar a una expresión propia: el *wild swimming* (“natación en aguas abiertas”). Aunque no todos se lanzan al agua cuando está congelada, el número de *wild swimmers* asciende a 4,35 millones en Reino Unido. Entre ellos, 2,25 millones también acuden a piscinas al aire libre; los

demás reservan su práctica a lagos, ríos u océanos. Forman una comunidad unida, con sus propias redes y medios especializados. Como se dice allí, la natación en aguas abiertas *is a thing* (“es todo un fenómeno”).

Kezia es una habitual del estanque de Kenwood, un pequeño remanso de calma y sororidad en lo alto de Londres. Recuerda su primer baño, en invierno. Fue hace tres años: acababa de perder a su madre. Habla de la mordedura del frío, de esas miles de agujas que se clavan en la piel, de la respiración entrecortada. Luego, la sensación de euforia al salir del agua, el pico de dopamina y el orgullo. “Me ayudó mucho en mi proceso de duelo”, explica mientras se desnuda. “En el agua, con el frío y el

ILUSTRACIONES: BALORA / GETTY IMAGES



dolor, tengo que concentrarme únicamente en el momento presente, en mi respiración... Y todo se aclara en mi mente.” Hoy en día, los baños helados son los momentos en los que se siente más conectada con su madre: “Cuando salgo del agua, me siento muy orgullosa de mi cuerpo, de mi fortaleza mental y física... De lo que mi madre me transmitió, en realidad.”

Si los beneficios de los baños de agua fría para la salud mental son bien conocidos, Ian Bradley ve en ello algo más. Desde la costa este de Escocia, donde reside, este teólogo y pastor de la Iglesia de Escocia no puede evitar, al escuchar

existencia que quizá les faltaba, y en ocasiones alimenta una búsqueda espiritual que no sabían que tenían.

Cuando escucha estas historias, Ian Bradley —autor de *Water: a spiritual history*— piensa siempre en los místicos cristianos de la Edad Media.

“La metáfora del agua o del océano se utilizaba mucho en aquella época para hablar de Dios”, explica, citando a Juan Damasceno, quien en el siglo VIII comparaba lo divino con un “inmenso mar de esencia sin límites ni fin”, o a los místicos que evocaban la muerte como un paso hacia el océano de Dios. “La imagen del mar, del agua, se usaba con

RECUERDA SU PRIMER BAÑO. EL FRÍO QUE CALABA LOS HUESOS, LA RESPIRACIÓN ENTRECORTADA. LA SENSACIÓN DE EUFORIA.



testimonios de nadadores como el de Kezia, percibir ecos espirituales. “Algunos dicen que se sienten diminutos frente a algo tan grande, que se sienten conectados con la inmensidad del océano, que en el agua su alma se siente por fin libre... Un discurso que yo calificaría de espiritual, aunque ellos no sean muy conscientes de ello.”

En el mar, en los ríos o en los lagos, pero también en la orilla, junto a otros nadadores, la natación en aguas abiertas los reconecta con una comunidad y con una forma de trascendencia. Para algunos, esta experiencia inmersiva los abre a una dimensión sagrada de la

frecuencia para representar la naturaleza inexpresable de Dios.” Intrigado, este prolífico investigador dio una conferencia titulada *Fe líquida: la experiencia de los nadadores en aguas abiertas*, en la que pone de relieve la búsqueda espiritual de estos nadadores.

“No lo habría expresado así por mí misma, pero es cierto que hay un elemento espiritual en la natación en aguas abiertas”, reconoce Kelly mientras avanza hacia el lago con el bañador bajo su grueso abrigo. “Cuando nado, mi cerebro se detiene; estoy en el momento presente y, al mismo tiempo, me siento conectada con todas las que

han nadado aquí antes que yo. ¡En el agua soy igual que el pez o el pato!”. Nacida en una familia católica, Kelly se declara ahora atea. Pero desde que nada, esta londinense celebra los solsticios y el ciclo de la naturaleza. “Hay una espiritualidad para cada estación. En invierno, me siento trascendida por la belleza de la luz.”

A unos sesenta kilómetros de Londres, en el lago de Camberley, en Surrey, la zona de baño Quay Swim está abarrotada este sábado por la mañana. Hace particularmente frío: el agua está

Joanna. “Cuando sale el sol, tiene diferentes tonos de rojo, rosa, violeta... Nunca me había detenido a fijarme en eso antes.” Quien no se reconoce en ninguna tradición religiosa concibe la natación como una meditación pagana. “El cuerpo sufre un choque con el frío, así que hay que concentrarse en la respiración: inspirar, espirar. Y los problemas de la vida se quedan en la orilla. De todos modos, en el agua fría no puedes pensar en nada más que en el momento presente.”

LOS PROBLEMAS DE LA VIDA SE QUEDAN EN LA ORILLA. EN EL AGUA FRÍA, SOLO PUEDES PENSAR EN EL MOMENTO PRESENTE.

a 5°C y el aire a -1°C. Pete acaba de salir del agua. Sus manos se aferran a su taza de café. Rodeado de mujeres, este septuagenario apenas puede articular palabra, tiritando bajo su grueso anorak y su gorro. “¡Pero nunca me siento tan vivo como ahora!”

Un poco más allá, Debbie, Joanna, Claire y Lisa comparten un té alrededor de la hoguera. Las cuatro amigas se conocieron gracias a la natación. A orillas de este lago han encontrado una verdadera comunidad. “¡Ahora es nuestra religión!”, bromea Lisa: celebran el solsticio, los cambios de estación, los baños colectivos durante la luna llena... “He aprendido a maravillarme con la naturaleza”, comenta

Alrededor de la hoguera, cada nadador tiene su historia con el agua, y a menudo su propio milagro: Alex no teme decir que el agua la salvó de la depresión; Naomi, que siempre ha tenido dificultades para aceptar su cuerpo, “renace” después de cada baño helado. “Cada semana es como nuestra misa, con sus rituales”, cuenta la joven. “Presentarse a la llegada, hacerse una foto, entrar en el agua, nadar, salir, reencontrarse con los demás junto al fuego, conversar.” Comparable, en términos de liberación de dopamina, a una dosis de heroína, la salida del baño helado propicia las confidencias.

Emma Simpson ha escuchado muchas de estas historias de vida.



El 4 de enero de 2025 hacía un frío especialmente intenso en Quay Swim (Surrey). La temperatura del agua era de 5°C y la del aire, de -1°C.

También nadadora, publicó el pasado mes de marzo un libro de entrevistas con mujeres aficionadas al *wild swimming* en todo el mundo¹. Su propia historia con el agua está íntimamente ligada al duelo. Hace cinco años, cuando acababa de perder a su hermano en circunstancias trágicas, sintió una atracción inexplicable por el agua. “Después de su muerte, era como si el mundo hubiera perdido sus colores. En

el agua los recuperé. Sentí que por fin estaba frente a mí misma.” Criada en una familia católica, Emma se fue alejando poco a poco de la religión. “Pero hoy creo en el más allá. Cuando nado, siento que todos estamos conectados: los hombres, las mujeres, los animales, las plantas, los elementos.” ❄️

1. Emma Simpson, *Breaking Waves* (Icon Books, 2025). No traducido al español.

EXTRACTO DE LA CROIX DEL 10 DE ENERO DE 2025



BIENVENIDOS A LA *DOLCE VITA*



SIRACUSA TIENE UNA LARGA Y
AGITADA HISTORIA. QUIZÁS SEA
PRECISAMENTE POR ESO POR LO QUE
LA VIDA AQUÍ ES TAN RELAJADA

Marlene Knobloch



ALGUIEN DEBERÍA pagarle a Erlend Øye por sentarse en la cafetería. Solo por la foto. Es última hora de la tarde en el Café Viola, unos cuantos italianos miran con sombrío encanto por encima de sus tazas de café espresso, una mujer estadounidense se inclina con ojos hambrientos sobre el helado que la camarera acaba de colocar frente a ella. Sentado entre ellos hay un noruego alto con una chaqueta azul oscuro, una barba ligeramente canosa, y solo sus gafas de montura gruesa que recuerdan el encanto juvenil de antaño.

Erlend Øye no se levanta de un salto, se levanta cuando me ve, extiende los brazos como si diera la bienvenida a una familia extensa y luego beso a la derecha, beso a la izquierda. “Tuve que aprender eso primero”, dice. Estilo, relación, elegancia. Øye tiene 49 años y es cofundador de las bandas Kings of Convenience y The Whitest Boy Alive. Se ha mudado muchas veces: Londres, Berlín, San Pablo, México, además de giras mundiales. Hace doce años aterrizó una noche con su madre en Siracusa, en el extremo sur de Sicilia, y se quedó. Sí, el rico helado de pistacho, el pez espada fresco y el suave cabello playero son buenos argumentos, pero no son suficientes para retener a un noruego inquieto. Siracusa no es tan impresionantemente hermosa como Venecia, ni tan extensa y trascendental como Roma.

La grandeza de esta ciudad se remonta a un pasado lejano, desvanecido

con los años. Se dice que en la antigüedad vivían aquí más de un millón de personas, hoy en día son poco más de 100.000. Las piedras del casco antiguo, en la pequeña isla de Ortigia, unida al continente, fueron colocadas por los griegos, luego los romanos continuaron construyendo, después los árabes, luego los normandos, hasta que llegaron los siguientes conquistadores y los siguientes... Antigüedad, Bizancio, Barroco: todo se disputa el protagonismo. Una ciudad marcada por siglos de dominio extranjero.

Nadie describió la indiferencia resultante de los sicilianos de forma más magnífica que el escritor Giuseppe Tomasi di Lampedusa en su trágica y divertida novela *El gatopardo*: “A los sicilianos no les importa si algo se hace bien o mal. Lo que los sicilianos nunca perdonan es que se haga algo”.

El viento sopla cálido entre las hojas de las palmeras y los vestidos de las mujeres que pasan. En Siracusa, la vida transcurre en las plazas, en las calles, junto al mar. Entre la gente. La ciudad es pequeña, densamente construida, todo sucede en el centro de Ortigia, la gente se encuentra con frecuencia.

Marcin Oz, su antiguo compañero de banda que siguió a Øye a Siracusa hace diez años, tarda menos de cinco minutos en pasar con su esposa e hijo. Leí en alguna parte que se es neoyorquino si se ha vivido en Nueva York durante diez años. ¿Es Oz ahora siracusano?

“Soy residente”, dice.



En Siracusa, la vida transcurre en las plazas, en las calles, junto al mar y en mercados como este de Ortigia. La pequeña isla está conectada con el continente.

“No se puede estar tan orgulloso de Siracusa como de Nueva York”, dice Sarah, la esposa de Oz, natural de Siracusa. “¿Pensaba que Siracusa era la Manhattan de la antigüedad?”

Oz asiente. “Los griegos hicieron que la ciudad fuera genial en aquella época...”

“...y por eso seguimos hablando de ella hoy en día”, termina la frase Sarah. Los tres se quejan de que hay demasiadas licencias para restaurantes, tiendas de recuerdos y bares turísticos, y vuelvo a pensar en Tomasi di Lampedusa. “Las innovaciones solo nos atraen cuando las percibimos como descoloridas”.

Øye no dice adónde nos llevará nuestro paseo, simplemente se pone en

marcha. Primero hacia el mar, hacia el paseo marítimo, donde las estrechas fachadas son bonitas, pero están marcadas por los vientos salados de los inviernos tormentosos. Dejamos atrás la playa urbana de Cala Rossa. Las olas rompen contra las rocas, Øye se da la vuelta y exclama: “¡Qué bonito!”. ¿Por qué le gusta tanto la zona este, donde ni siquiera se puede ver la puesta de sol? “Es uno de los pocos lugares del casco antiguo por donde circulan los coches —dice—, si no fuera así, la calle estaría llena de tiendas”. El tráfico protege la autenticidad.

Antes había prostitutas aquí. Ortigia, el centro histórico de Siracusa, era un

Todavía existen las calles del casco antiguo sin bares ni restaurantes. El aire salino afecta a las fachadas y a los elementos decorativos religiosos.

barrio peligroso y muchos residentes de la ciudad lo evitaban. Luego regresaron y poco a poco acabaron con la delincuencia. Aquellos fueron los buenos tiempos: así es como siempre ocurre, dice Øye: hay diez años fantásticos y luego llegan los turistas. Probablemente nunca he vivido en una ciudad que no hubiera pasado ya irremediablemente su apogeo, pienso para mis adentros mientras bajamos una escalera desde la muralla de la ciudad en la costa hasta el llamado solárium. Un andamio plano sobre las rocas junto al mar, una plataforma con una escalera que conduce al agua.

Durante el día, cuerpos relucientes se tumban al sol en la plataforma: los turistas, antes de suspirar y partir hacia el anfiteatro griego, y los lugareños en su pausa para comer, antes de suspirar y volver a la oficina. El solárium es uno de los lugares que te enamoran de Siracusa.

Øye habla de cómo está cambiando la ciudad. Cuando se mudó aquí, era uno de los pocos extranjeros. Miro al mar, donde ahora brilla débilmente la luna llena, y pienso que nunca se puede tener todo. O solo por un momento. Por un instante, hay una ciudad con playas, con un mercado donde se puede comprar atún fresco y mozzarella ahumada, y durante un breve periodo de tiempo, la ciudad se deleita en una gloriosa indiferencia. Luego llueven imanes para el refrigerador y delantales de cocina, y el eterno ruido de las maletas con ruedas resuena en los callejones.

No, Siracusa no ha perdido por completo su encanto; todavía se pueden encontrar lugares tranquilos y apacibles, dice Øye, mostrándome el barrio de Graziella, justo detrás del templo de Apolo. Sin bares, sin restaurantes, oímos el eco de nuestros pasos, gatos flacos corretean por los adoquines de color claro, casi susurramos mientras caminamos por los callejones.

Es más, los habitantes de Siracusa son estoicamente amables, sin mostrar ningún rastro de cansancio o antipatía. Quizás piensen: ¿para qué molestarse? Después de los vándalos, los árabes, los normandos, los Staufer, los Habsburgo y los Borbones, ¿por qué rebelarse contra los turistas precisamente?

Al caer la tarde, Øye gira hacia la Via Della Giudecca, hacia el antiguo barrio judío, donde los callejones son aún más estrechos. Según cuenta, en el pasado había aquí farolas de vapor de sodio de color naranja. Miro la luz blanca y deslumbrante de las nuevas farolas, que iluminan las paredes y los rostros con una dureza cegadora, e imagino el callejón con una luz naranja turbia, como en un cuento de hadas, una luz en la que las





La playa de la ciudad invita a darse un chapuzón. Las ruinas del templo de Apolo son una visita obligada para los turistas.



personas y la noche eran más íntimas, inseparables entre sí.

Nos detenemos frente al bar Tinkite. Aquí es donde comenzó toda la historia una noche de 2012. Øye estaba de vacaciones con su madre. Querían encontrarse con un amigo, pero no estaba allí. En su lugar, alguien le entregó una guitarra a Øye. Al final de la noche, había hecho nuevos amigos, que aún conserva, y había encontrado su futuro hogar.

Ya es de noche cuando nos sentamos en un banco de la Piazza Archimedes. En su centro, la fuente de Diana salpica de forma relajante y uniforme entre familias, parejas con mirada ausente y vasos que tintinean. Seis ancianos charlan en dos bancos enfrentados, agitando sus manos bronceadas. Parece que se han encontrado sin haberlo planeado.

Øye ha aprendido el estilo de vida del sur de Italia y se ha adaptado a la dulce vida: cappuccino solo por la mañana, por supuesto.

Nunca programe dos citas por la mañana: las cosas, las personas y las citas se retrasan, y la burocracia italiana lleva tiempo, mucho tiempo, pero todo el mundo se reúne para comer y cenar. Por supuesto, la serenidad, la falta de presión y la eterna convivencia tienen un precio. Se está haciendo viejo, dice Øye finalmente con un encogimiento de hombros esa noche, ya no tiene mucho que decir. “La época de mi vida en la que trabajaba duro ha terminado”.

¿Le sorprende seguir aquí? “Un poco”, dice. “Pero tenía la sensación de que aquí trabajo bien. Esto es exactamente lo que quiero”. A veces, en Ber-

(IZQUIERDA) © DOV MAKABAW/ALAMY STOCK PHOTO;
(DERECHA) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



lín, salía solo con su guitarra, pero nunca salió nada de ello. “La gente no entendía que pudiéramos crear juntos un momento bonito. Decían: ‘Hmm, podría estar bien, en realidad es una buena idea, déjame pensarlo unos días’”.

¿Son los italianos simplemente gente más amable? Øye hace una breve pausa. “Aquí es muy fácil”. Qué rápido lo invitaron los sicilianos a su casa, le prepararon comida, celebraron juntos. Quizá, pienso, mientras Øye saluda a otro amigo frente a la tienda de discos

Malamore, que parece ser tanto un bar como un lugar de moda, quizá aquí uno se siente un poco menos solo que en el resto del mundo.

Última parada, un restaurante moderno y relajado en un patio. Afuera, luces de colores y plantas; adentro, pesadas mesas de madera y velas. Todo sabe fantástico, filete rosado asado con duraznos, pescado fresco. Pienso en los caballeros de la Piazza Archimedes, que probablemente han pasado allí toda su vida. ¿Se sentará Erlend Øye allí algún día, con el pelo gris pero contento? Øye echa un vistazo al menú y pide tiramisú y gelatina de limón de postre.

Observa a un grupo de jóvenes turistas levantarse de la mesa de al lado. “¿De dónde sois?”, les pregunta. “De Rusia”, responde uno. “Pero vivimos en Ámsterdam”, dice su amigo, y añade con una sonrisa, aunque con demasiada precipitación: “Desde hace dos años”. Una breve charla, sí, Siracusa es genial, nos despedimos del despreocupado grupo. Es cierto, los buenos tiempos son efímeros.

Luego sumergimos nuestras cucharas en el tiramisú con chocolate de la ciudad siciliana de Modica, tan delicioso que paraliza cualquier pensamiento. 🍷



Libertad

Probablemente, ninguna tierra ha sufrido tanto la opresión ni ha luchado tan apasionadamente por su libertad como Sicilia.



LECTURA EXTRA



Los náufragos del Bourbon Rhode

Finales de septiembre de 2019. Un remolcador de la compañía marítima Bourbon navega en medio del océano Atlántico con catorce marineros a bordo cuando uno de los huracanes más poderosos del siglo se desata. Esta es la increíble historia de lo que ocurrió después.

Joachim Barbier y Kateryna Semenova

EXTRACTO DE *Society*



The background of the page is a dramatic, dark blue-toned illustration. At the top, a full moon glows through a layer of dark, swirling clouds. Below the clouds, the ocean is depicted with large, turbulent waves crashing, creating white foam. Several small birds are shown in flight, scattered across the sky and above the waves. The overall mood is somber and powerful.

***“Que Dios os
acompañe hasta
la Guayana”.***

LENA Y DMYTRO llevaban mucho tiempo obsesionados con *Imagine Dragons*. Así que, cuando se enteran de que la gira de la banda de *rock* estadounidense va a hacer una parada en el estadio olímpico de Kiev, no lo dudan. Los 500 kilómetros que separan a Odesa, donde vivían entonces, de la capital ucraniana, no los iban a detener.

A pocos días del concierto, Dmytro Marchenko recibe una oferta de trabajo: cuatro meses en un remolcador de la compañía francesa Bourbon. La misión: trasladar el barco desde las Islas Canarias hasta Georgetown, en Guyana, donde Bourbon acababa de firmar un contrato de asistencia para las plataformas de los gigantescos yacimientos petrolíferos. Es decir, una travesía por todo el Atlántico de este a oeste. Difícil de rechazar. ¡Qué se le va a hacer, adiós al concierto!

Dmytro mete tres cosas en una mochila —unas camisetas y un par de zapatillas—, besa a Lena y a su hijo Misha, y se sube a un avión rumbo a Las Palmas.

Esta vida era la rutina de Dmytro desde que cambió de profesión: salir de un día para otro hacia los puertos donde la marina mercante necesitaba mano de obra y habilidades. En los últimos años ha transitado un poco por todo el mapa mundial del petróleo y el gas. Primero en Kazajistán, en el yacimiento

de Kashagan, en el mar Caspio; luego en barcas por el mar Báltico. A sus treinta años, ya vive una segunda vida. Antes de eso, dirigía su propia empresa de obras públicas.

A comienzos de la década de 2010, le dejaron sin pagar un proyecto público de renovación de conductos subterráneos. Equivalía a cientos de miles de euros. Las autoridades locales, recién elegidas, le hicieron entender que no estaba en la lista de los amigos del nuevo presidente prorruso, Viktor Yanukóvich, y que no pagarían. Así que

Dmytro cerró la empresa y volvió a estudiar. Se graduó en la Facultad de Transporte Marítimo del Danubio, en Izmail, uno de los principales puertos fluviales de Ucrania. Herencia de

la importancia estratégica de la región del mar Negro para la URSS, las escuelas ucranianas forman excelentes marineros y los mejores mecánicos navales del mundo. En los mares, los ucranianos están por todas partes. Se les considera competentes y trabajadores. Nunca se quejan, y no temen a nada. Suelen ocupar puestos de responsabilidad, desde jefe de máquinas hasta capitán. Ese es, precisamente, el sueño de Dmytro: algún día ser capitán. Por ahora, solo es un simple marinero.

A principios de agosto de 2019, cuando sale del aeropuerto de Gran Canaria,

EL SUEÑO DE DMYTRO: CONVERTIRSE EN CAPITÁN. POR AHORA, SOLO ES UN SIMPLE MARINERO.

Dmytro es llevado en una lanzadera al astillero Repnaval, en el Puerto de La Luz, en Las Palmas. No se siente demasiado fuera de lugar: casi todos son compatriotas. Está Yevheniy Nikolov, un joven de casi dos metros, también de Odesa. Otros vienen de Mykolaiv o Mariúpol. En total, diez ucranianos. Dmytro conoce también a Dino Miskic, el capitán, croata de 41 años; y además a Edwin Furog, un experimentado marino filipino, y a Franck, el contra-maestre sudafricano. Es la habitual torre de Babel de la marina mercante. Incluso hay un ruso, Igor Morozov, el mayor, de Kaliningrado, contratado por treinta días como “soldador itinerante”.

Y ahora, el barco. El Bourbon Rhode, un remolcador de 49,50 metros de eslora construido en 2006, está atracado. Al echar un vistazo, Dmytro piensa que su estado no se corresponde con la reputación de Bourbon, conocida por su seriedad y salarios generosos. El Bourbon Rhode había llegado unos días antes a las Canarias tras más de diez años en las aguas del delta del Níger. El casco había sufrido la humedad ecuatorial durante todos esos años. A Dmytro no le preocupa. Las semanas previstas en el astillero están justamente planificadas para realizar todas las reparaciones y controles: motores, estanqueidad, sistemas de comunicación.

EL MATERIAL DE REPARACIÓN LLEGA A CUENTAGOTAS. EL SOLDADOR SE LAS ARREGLA COMO PUEDE.

La tripulación nigeriana sigue a bordo. Hay que compartir camarotes con tres o cuatro personas entre los que aún no se han ido y los recién llegados. La convivencia entre estos marineros que se conocen desde hace apenas unas horas, supera cualquier experiencia que Dmytro haya vivido hasta entonces. Por las noches van a beber algo a los pubs ingleses de Las Palmas. Como dicta la regla no escrita de un barco, nadie habla de política. Y mucho menos del destino de Crimea o del Donbás, donde rusos y ucranianos se enfrentan desde hace más de cinco años.

Rápidamente los marineros crean su propio idioma híbrido: mezcla de inglés, ucraniano y ruso. Dmytro también busca momentos a solas.

Siempre que puede, camina varios kilómetros hasta una playa de Las Palmas, donde nada durante horas para mantenerse en forma y despejar la mente.

Las reparaciones avanzan con dificultad. Igor, el soldador, hace la lista de todo lo necesario para comenzar: una soldadora, una amoladora, electrodos, botellas de oxígeno y acetileno. Los días pasan pero, pese a las promesas, el material llega a cuentagotas. Igor se las arregla como puede, tomando herramientas y materiales prestados a los polacos empleados en el astillero.

Tras varias semanas de reparaciones, el barco hace una primera prueba en el



mar durante unas horas. Uno de los dos motores se calienta. Los mecánicos no entienden por qué y acaban improvisando una solución de ventilación. Después de varias semanas de retraso, la compañía Bureau Veritas finalmente coloca su sello de certificación el 13 de septiembre de 2019: el barco se considera técnicamente apto para navegar. Queda, no obstante, mucho trabajo de mantenimiento pendiente. Bourbon propone entonces a Igor terminar el trabajo en el mar. Aunque debía quedarse solo tres semanas en Las Palmas, el ruso acepta un nuevo contrato y se

decide a embarcar hasta Georgetown. Como el resto de la tripulación, ya ha visto de todo. Todos los barcos en los que ha trabajado han llegado a buen puerto, y nadie quiere abandonar a sus compañeros ni mostrar dudas.

Pocos días antes, uno de ellos había tomado otra decisión. Ruslan Galytsky, un ucraniano contratado como segundo de a bordo, decide regresar a casa. Considera que “no hay ninguna posibilidad de que este barco cruce el Atlántico”. Antes de partir, les dice a los demás: “¡Que Dios os acompañe hasta la Guayana!”

A las 22:36 del 17 de septiembre de 2019, el Bourbon Rhode y los catorce miembros de su tripulación parten desde el puerto de Las Palmas. El capitán, Dino Miskic, espera llegar a Guyana el 4 de octubre. Dos días después, la recepción del sistema por satélite VSAT empieza a fallar. A partir de ese momento, los hombres a bordo tendrán muy pocas posibilidades de comunicarse con sus familias. Yevheniy envía mensajes a su padre y a su madre que nunca llegarán a sus teléfonos.

El 21 de septiembre, el jefe de máquinas pide a Igor Morozov que repare una fuga: el agua entra por la escotilla del puente hacia la sala de máquinas. Ese mismo día y al siguiente, la tripulación debe apagar uno de los motores para mantenimiento. El 23 de septiembre, a las 8:00, Météo-France anuncia la formación de una tormenta tropical al sur de las

islas de Cabo Verde. Nada fuera de lo normal en esa época del año.

Por la tarde, un nuevo boletín de alerta: la tormenta, bautizada Lorenzo, avanza hacia el oeste a dieciséis nudos, con vientos de 120 km/h. A bordo, los marineros ven cómo las olas se van haciendo cada vez más grandes a lo largo del día. Hablan entre ellos de la posibilidad de desviarse hacia las islas de Cabo Verde, pero nadie se atreve a cuestionar al capitán.

Ese mismo día, el Centro Nacional de Huracanes (NHC) de Miami envía un modelo de la trayectoria de Lorenzo: la tormenta está a punto de convertirse en huracán. Aun así, el capitán decide mantener el rumbo. Cree que puede pasar por delante del huracán ya que aún está a 320 millas náuticas (592 km)

al sureste del barco. El 25 de septiembre, el informe diario del Bourbon Rhode indica mar agitado con vientos de fuerza 6 (entre 39 y 49



km/h) y olas de cuatro metros. A bordo, uno de los motores se calienta peligrosamente. La velocidad del barco baja a seis nudos. El huracán avanza tres veces más rápido.

Durante la noche, el anemómetro marca la velocidad del viento: 75 m/s, es decir, 270 km/h. Dmytro lucha por no caerse de la litera. A las 4 am, el oficial de guardia golpea su puerta y le pide que baje urgentemente a la sala de máquinas: el espacio está inundado con 50 centímetros de agua de mar. Parte de la tripulación acciona una bomba de sentina para vaciar la sala; otros intentan soldar una placa de metal para proteger el armario eléctrico de las infiltraciones de agua. Nada funciona.

En un mar embravecido por olas cada vez más altas, el barco queda inmóvil. A

las 8:45, el capitán envía su primer mensaje de socorro al *ship manager* de la compañía: “Bourbon Rhode sinking. Wa-

ter in the engine room.” (“El Bourbon Rhode se está hundiendo. Hay agua en la sala de máquinas.”) Da sus coordenadas: “Latitud 15°43’6” Norte; Longitud 39°56’1” Oeste”. El barco está a 896 millas náuticas (1.660 km) del archipiélago de Cabo Verde y a 963 millas náuticas (1.780 km) de la costa de Guyana. No podría estar más lejos de tierra firme.

LA TRIPULACIÓN QUEDA A LA ESPERA.

Imposible lanzar los botes salvavidas con olas de más de diez metros. El barco se inclina peligrosamente a estribor. Nadie se mueve, todos paralizados por las condiciones meteorológicas y por el caos que reina a bordo: viento, olas, ruido de sirenas y el generador de emergencia que ha salido ardiendo en la cubierta.

Dmytro engancha un cabo de seguridad en la cubierta y desciende por una escala hasta una pasarela del puente inferior. Un grupo de marineros lo sigue mientras el barco está a punto de volcar. A las 11:21, el *ship manager* informa que el SSI Excellent, un carguero de 229 metros, se dirige a la



posición del Bourbon Rhode. La respuesta de la tripulación llega con una puntuación que refleja la urgencia de la situación a bordo: “What is the estimated time of arrival at our position?????” (“¿Cuál es la hora estimada de llegada a nuestra posición?????”). Minutos después: “The water is increasing.” El agua está subiendo. Es la última comunicación emitida por el Bourbon Rhode.

Al mismo tiempo, Edwin Furog, el segundo de a bordo, usa Inmarsat —sistema de telefonía por satélite— para enviar un mensaje a su esposa en Filipinas: “Amor, llama a la compañía, necesitamos ayuda, la sala de máquinas está inundada. Ya enviamos el mensaje de socorro.” Termina: “Te quiero muchísimo... Jesús nos guiará.” Por su parte, Dmytro se coloca el chaleco salvavidas, sube a la cubierta superior agarrado al cabo. El barco empieza a hundirse. Frente a él, el océano embravecido —un teatro al borde del apocalipsis y unas monstruosas olas listas para engullirlo— se convierte en la única vía para salvar su vida y se lanza al agua.

ESA MAÑANA DEL 26 DE SEPTIEMBRE, Philippe Bricquer, director del Centro Regional de Operaciones de Vigilancia y Rescate (Cross) Antillas-Guyana en Fort-de-France (Martinica), recibe un mensaje de alerta enviado por el Centro de Coordinación de Salvamento Marítimo de Madrid. Menos de una hora después, la compañía Bourbon

confirma que uno de sus barcos está en peligro. Philippe Bricquer revisa las últimas coordenadas conocidas: el Bourbon Rhode se encuentra casi a mitad de camino entre las costas de África y las del Caribe, en medio del Atlántico. “Veo la posición y me digo: ‘Esto no va a acabar bien’”, recuerda hoy.

Franck Robine, entonces prefecto de Martinica, es informado y acude a los despachos del Cross. El Ejército moviliza una fragata, la Ventôse, y un Falcon 50 con base en Dakar. Problema: el avión tiene autonomía de seis horas y media. El lugar del naufragio está a tres horas de vuelo de Senegal. Solo quedan 30 minutos efectivos para la búsqueda, con el riesgo de que el aparato no tenga combustible para regresar.

Para ganar algunos minutos cruciales, el Ejército francés solicita a las autoridades de Cabo Verde permiso para que el Falcon 50 despegue desde uno de sus aeropuertos. Mientras tanto, Philippe Bricquer traza líneas sobre un mapa del Atlántico Norte, delimitando la zona de búsqueda y asignando un sector a cada barco mercante presente alrededor de la posición del naufragio. El perímetro es enorme. En total, 22 barcos mercantes aceptan unirse a la búsqueda, dejando de lado posibles pérdidas económicas.

Entre tanto, la tormenta tropical Lorenzo se ha convertido en huracán de categoría 2. En un mar desatado, Dmytro nada sin mirar atrás. Tan rápido como puede, se aleja del Bourbon Rhode, temiendo que las olas gigantes

lo estrellen contra el casco. Por un instante gira la cabeza hacia lo que deja atrás y ve, a pocos metros, que un bote salvavidas se despliega. No sabe quién ni cómo lograron lanzarlo desde cubierta, pero poco importa: ¡ya es un milagro! Cambia de dirección y se dirige hacia él, se las apaña a pesar de la furia del océano, logra subirse al interior y grita: “¡Bote! ¡Bote!” para avisar a sus compañeros.

Yevheniy Nikolov lo oye y también sube al bote. Sopla con todas sus fuerzas el silbato de su chaleco salvavidas para llamar la atención de otros compañeros. Entre los dos, Dmytro y Yevheniy logran subir en el bote al soldador ruso Igor y luego a otros dos marineros ucranianos más, Zhenya y Oleksandr. Los demás miembros de la tripulación están desaparecidos.

Dentro del bote, los cinco hombres buscan frenéticamente el cuchillo del equipo de supervivencia. El bote sigue unido a la cubierta del Bourbon Rhode por una driza de 35 metros que los marineros llaman “línea de percusión”. Si el Bourbon Rhode se hunde, los arrastrará al fondo. ¡El pánico es total!. El remolcador se hunde 13 minutos después. El bote y los cinco hombres quedan rápidamente bajo el agua. Gracias al oxígeno en sus pulmones y los chalecos salvavidas, logran remontar y romper la lona de la cubierta del bote.

Emergen a la superficie como globos de aire.

Segundos después, el bote se libera de la cubierta del Bourbon Rhode gracias al alargador hidrostático, un dispositivo diseñado para cortar automáticamente la línea de percusión cuando el barco alcanza cuatro metros de profundidad. El bote se estabiliza, pero está del revés. Como los otros cuatro marineros, Dmytro nada y logra agarrarse a la cincha que rodea todo el bote, conocida como línea de vida. Su existencia depende de ese pedazo de

nylon que nunca ha tenido un nombre más indicado y de un bote volcado boca abajo que apenas cumple la mínima función de boya.

UNA CUERDA LOS UNE AL BOURBON RHODE. SI SE HUNDE, ARRASTRARÁ LA Balsa HACIA EL FONDO.

UN DEPREDADOR RUIDOSO Y FURIOSO. Las nubes son tan oscuras, densas y cenagosas que sumen este mediodía tropical en la noche más absoluta. Cada 30 segundos, una ola del tamaño de un edificio de cuatro plantas engulle el bote y a los cinco hombres que mantiene a flote. Cada vez, quedan sumergidos bajo varios metros de espuma. El hervor de la espuma marina actúa como un aerosol en el que es imposible respirar. Para evitar la asfixia, los marineros hunden la cabeza dentro de su chaleco salvavidas y se pegan a los flotadores del bote.

Con la fuerza del viento, los chalecos provocan heridas en la parte superior

de sus cuerpos: la fricción corta y arranca los lóbulos de las orejas. Oleksandr, el jefe de máquinas prefirió deshacerse del suyo o lo perdió. Los cinco hombres luchan por no hundirse, pero también por no salir volando. Cada vez que el bote llega a la cresta de una ola, las ráfagas de viento lo levantan varios metros, como un paracaídas que asciende. Hasta que, en una ocasión, bajo el peso de los cuerpos de los marineros suspendidos en el aire, la línea de vida se rompe. Oleksandr es arrastrado por la corriente y desaparece en el tumulto de las olas.

Dmytro no lo ve ahogarse. También se ha soltado junto a Yevheniy. El bote los ha traicionado y se aleja con el viento. Igor ha logrado mantenerse agarrado; los otros están solos en medio del Atlántico. Saben que el barco más cercano está a dos días de navegación, en el mejor de los casos. Dmytro se dice que ha llegado la hora de morir junto a Yevheniy, lejos de su amada Odesa.

Mientras lucha por no ahogarse, Yevheniy siente algo deslizarse entre sus piernas: un cabo, al que se agarra. Se deja llevar hacia Dmytro y lo sujeta por el mono. Luego rescata a Zhenya, también a la deriva. El trozo de nylon sigue unido a la embarcación. Los tres hombres logran, con la fuerza de sus brazos, acercarse a unos pocos metros del bote.

El huracán sigue golpeando con fuerza. Tragan agua, sufren espasmos y vomitan. El enésimo alzamiento de las olas resulta fatal para Zhenya.

Dmytro lo ve partir. Grita, lo sigue con la mirada unos segundos, hasta que desaparece en el huracán. Solo quedan tres marineros. Lorenzo viene a buscarlos uno a uno.

En la calma momentánea, Yevheniy y Dmytro escuchan la débil voz de Igor. El ruso “se siente morir”. Está cansado de sostener esa cincha que le corta las palmas de las manos, cansado de tragar agua de mar, a veces al mismo tiempo, cansado de ser aplastado por un miedo a morir más destructivo que la propia muerte. Está a punto de soltarla.

EN FORT-DE-FRANCE, el prefecto Franck Robine coordina la operación de rescate. En su llegada a Martinica dos años antes, había experimentado en primera persona el poder devastador de Irma, un huracán de categoría 5, como el que se está formando sobre la cabeza de los marineros del Bourbon Rhode. “Intento entonces trasladar al mar lo que vivimos en tierra con Irma —recuerda—. Y lo que imagino es aterrador. Lo peor de un huracán es el ruido. Tienes la sensación de estar dentro del reactor de un avión, y me pregunto cómo podrán resistir esas condiciones.”

Tiene otras preguntas sin respuesta, sobre todo la más importante: cuánto puede sobrevivir un hombre con el mar en esas condiciones. Llama al jefe del Samu de Martinica, que le explica que “incluso con el agua a 26°C, mueres antes de deshidratación. Tragas agua de mar y la sal te deshidrata. En



realidad, las perspectivas de supervivencia, incluso para los más fuertes, son de unas pocas horas.”

El bote no emite ninguna señal GPS. Cuando, al lanzarse al agua, el capitán pidió a Dmytro que tomara la baliza EPIRB (Radiobaliza indicadora de posición de emergencia), este se negó por miedo a hundirse con ella. Para aumentar las posibilidades de encontrar supervivientes, las autoridades francesas solicitan ayuda a Estados Unidos. La NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration) (Administración Nacional de los Océanos y la Atmósfera) cuenta con dos aviones Lockheed WP-3D Orion, especializa-

dos en recopilar datos meteorológicos de ciclones y huracanes para el NHC de Miami.

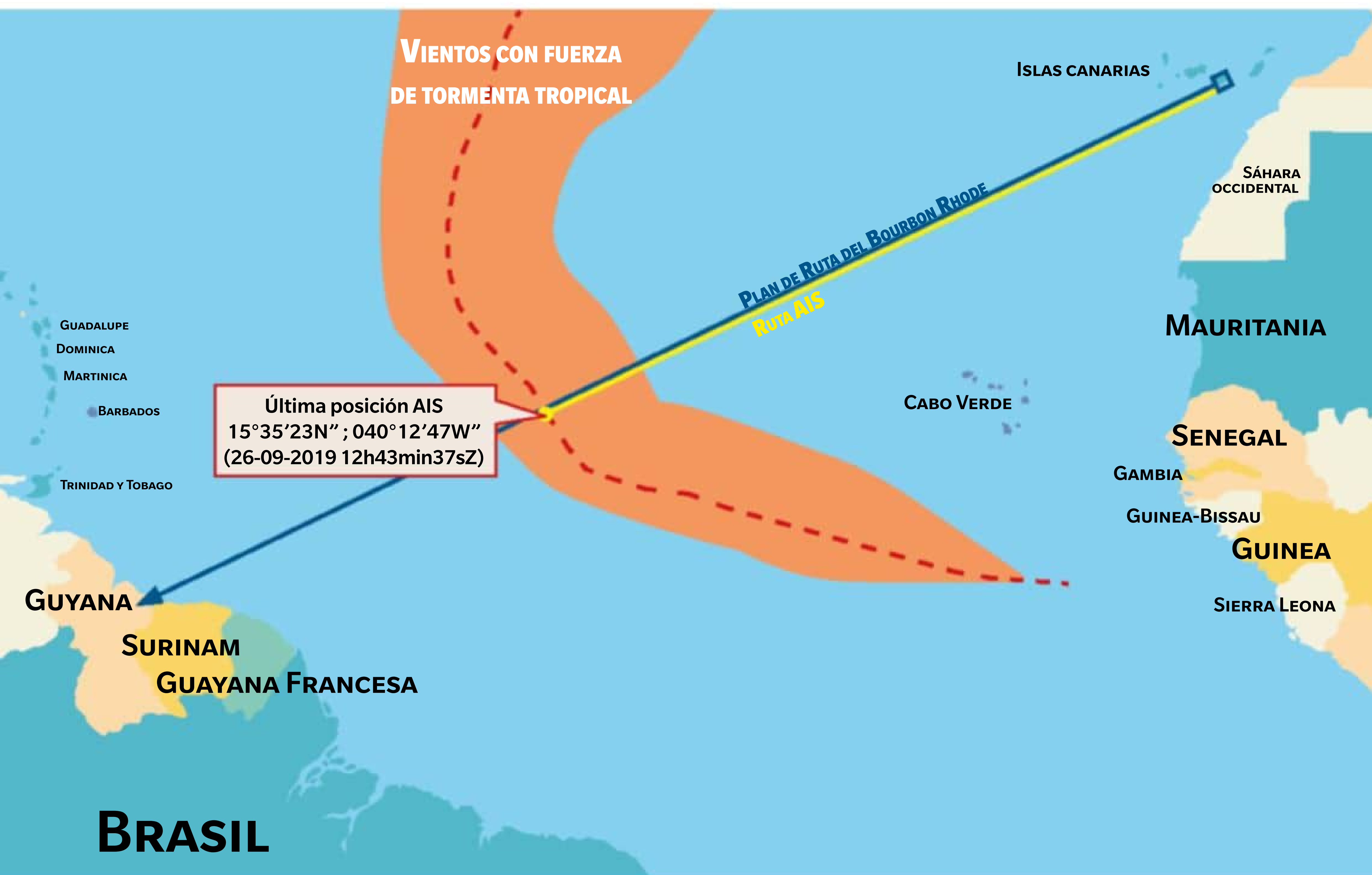
Al final de la tarde del 26 de septiembre, las proyecciones del NHC son relativamente claras: hay pocas posibilidades de que Lorenzo amenace las costas de Florida. Los estadounidenses aceptan participar en el rescate. Dos de sus aviones, llamados Miss Piggy y Kermit, deben sobrevolar la zona de búsqueda a partir de la mañana siguiente. También al día siguiente, los servicios de Météo-France transmitirán su modelización de deriva desde la última posición conocida del Bourbon Rhode, un cálculo crucial para las

búsquedas que tiene en cuenta las corrientes y los vientos.

Un rayo de sol atraviesa el magma de nubes negras. El viento cae de repente y las olas se suavizan. En el intersticio del ojo del ciclón, Dmytro intenta olvidar el dolor de su hombro luxado cuando fue expulsado del bote. El huracán les ofrece una diminuta ventana para intentar subir al bote, aún boca abajo, y salvarse. Dmytro va primero. Pasa primero las piernas y luego el resto del cuerpo sobre los flotadores. Tras 20 minutos de esfuerzo, ayuda a Yevheniy, con el peso y constitución de un boxeador, a salir del agua. Y finalmente, Igor, a quien levantan juntos.

En el bote, Dmytro se ata a uno de los cordajes desgarrados que hay. Y tras horas de lucha contra una muerte segura, se queda dormido. La calma dura apenas media hora. El huracán recupera rápidamente la intensidad de sus primeras horas.

CAE LA NOCHE, añadiendo una capa de opacidad y terror. Las olas surgen sin que los supervivientes puedan anticiparlas. Dmytro está perdiendo la vista. Cierra los ojos para descansarlos varias horas. Por la mañana, las condiciones cambian. La cola del huracán provoca violentos aguaceros. Los tres hombres no han bebido en casi 24 horas. Las



gotas de lluvia les golpean los ojos. Con cada gota, la sensación es como si les estuvieran atravesando la retina con un bisturí.

Este agua maldita caída del cielo también es una bendición. Comienzan lamiendo los bordes húmedos del bote para hidratarse. Luego, con trozos de lona rasgada de la cubierta, fabrican un recipiente que les permite recoger el equivalente a medio vaso de agua potable. A este improvisado recipiente le llaman su “benditera”.

El hambre los atormenta. Una bolsa de nylon unida al bote flota a unos metros. Tiran de ella, la abren y encuentran galletas secas. Intentan comerlas, pero en vano: no tienen suficiente saliva. Este segundo día, el Miss Piggy patrulla a gran altura sobre el perímetro designado por el Cross de Fort-de-France. Por la tarde, el avión detecta dos puntos naranjas en la superficie del océano, que identifica como chalecos salvavidas. Informa al carguero SSI Excellence, uno de los primeros barcos que participó en el rescate, y le pide desviarse hacia la zona. El avión de reconocimiento continúa su búsqueda.

En su bote, Yevheniy, Igor y Dmytro escuchan, juntos y al mismo tiempo, un ruido en el cielo. No es un trueno, sino un motor de avión. Escrutan el cielo con ansiedad, pero el sonido del motor

se aleja. Igor, Yevheniy y Dmytro se derrumban por primera vez. Comienzan a llorar.

Por la noche, el SSI Excellence localiza una luz intermitente en la superficie del mar. Es una baliza de emergencia EPIRB que podría ser del Bourbon Rhode o del bote salvavidas, imposible saberlo, ya que no emite señal. A pesar de sus intentos de acercamiento, el buque mercante no puede recuperarla debido a la fuerte marejada.

El 27 de septiembre, el balance de la

operación de rescate se limita a esos pocos fragmentos visibles del naufragio del Bourbon Rhode. El tiempo corre y aún no hay rastro de supervivientes.

En el bote, la mente de Dmytro divaga. Piensa en sus seres queridos, de manera extraña, buscando una buena razón para seguir con vida. “Si muero, ¿Lena me olvidará? ¿Se volverá a casar? ¿Mi hijo llegará a querer a ese padrastro que me habrá reemplazado?”

Los tres náufragos han aprendido a leer la trayectoria de las olas, a equilibrar el bote moviendo sus cuerpos para evitar un vuelco fatal. Tienen la sensación de haber encontrado el antídoto para este mar envenenado. Pero el sol tropical quema su piel ya maltrecha por cortes, rasguños y rozaduras. El agua salada en la que han estado más de 24

LLUEVE. UNA BENDICIÓN. LOS TRES HOMBRES LAMEN LOS BORDES DE LA Balsa PARA REHIDRATARSE.

horas impide que cicatricen. Se pudren por fuera.

Se acaba de hacer de noche y para los marineros, que solo llevan su monos empapados, es heladora. Y de repente, sus corazones se agitan de nuevo. Al principio parece un débil resplandor en este mar de hollín, luego luces de mayor diámetro y finalmente la silueta de un carguero. Intentan ponerse de pie para ganar altura sosteniéndose unos a otros para no perder el equilibrio.

Igor aún tiene su linterna, la desengancha del chaleco salvavidas y la apunta hacia el barco. Esperan una respuesta. La sombra no devuelve ninguna señal sonora o visual, el carguero no varía ni un grado su rumbo. Desde su bote, comprenden que el destino vuelve a cebarse con ellos. Yevheniy no puede dejar pasar esta oportunidad que no volverá. Quiere saltar, nadar con todas sus fuerzas para intentar alcanzar el casco del carguero. Dmytro e Igor lo agarran por la cintura, impidiéndole lanzarse a este mar embravecido. Finalmente, logran razonar con él. Impotentes, ven juntos cómo el carguero se aleja, llevándose con él la esperanza de ser salvados algún día.

A la mañana siguiente, Lorenzo se convierte en un recuerdo. El huracán sigue su trayectoria hacia el mar Caribe. Quedan el hambre, la sed, el riesgo de ser alcanzados por un rayo y las quemaduras provocadas por el sol. Y se acaban de dar cuenta del estado del bote salvavidas: el fondo está

rasgado y se está desinflando. Tras dos días de lucha cuerpo a cuerpo con el huracán, vuelven a estar en peligro de muerte. Solo tienen una solución: intentar darle la vuelta para detener como sea la fuga de aire.

Desde el naufragio, el bote boca abajo es como una piscina inflable llena de decenas de litros de agua. Un peso que les permitió estar más estables y no volcar. Pero ahora deben deshacerse de ese lastre improvisado. Durante horas, vacían el bote de agua. Luego se colocan los tres en el mismo lado —en la posición de un windsurfista que recoge su vela— y tiran juntos de una cuerda fijada en el lado opuesto. El bote se da la vuelta. Los hombres caen al agua durante la maniobra. Por segunda vez, deben intentar subir a bordo.

Dmytro no lo logra. En cada intento, su chaleco se engancha al bote. Entonces se lo quita, lo lanza al bote y, arriesgándose a ser arrastrado por las olas, finalmente consigue subirse. Es el turno de Yevheniy. Dmytro agarra su cuerpo, todavía corpulento, y le pide que también se quite el chaleco. Yevheniy se niega. Está aterrorizado. Imagina los depredadores que se esconden bajo sus pies en los miles de metros de profundidad. Recuerda la noche anterior, cuando los tiburones golpearon el fondo del bote y les pusieron los nervios a flor de piel. Pero al final comprende que no tiene otra opción y se quita el chaleco.

A pesar de varias falanges rotas, Dmytro lo levanta centímetro a centí-

metro hasta que Yevheniy se tumba sobre la base del bote. Sus músculos están entumecidos. Falta sacar a Igor del agua. Siente un gran ardor en el estómago y en las entrañas. Horas antes, el hambre lo había empujado a comer carne cruda de peces voladores. A todas estas penalidades se suma la toxicidad de un envenenamiento alimentario. Dmytro y Yevheniy rechazaron esta ración que les ofrecía el diablo. No guardan rencor a Igor. Y, de todos modos, ningún marinero abandona a otro en el mar, aunque esté agonizando. Logran, siempre a costa de un enorme gasto de energía desesperada, subir su cuerpo inerte.

El interior del bote no les ofrece recompensa alguna. Estos tres días de tormenta lo han arrasado todo. No queda nada a bordo. Ni agua ni comida, ni material de señalización, ni siquiera un botiquín.

Solo sobrevive su instinto de supervivencia. Los tres hombres yacen, desorientados y exhaustos, sobre el fondo del bote. Buscan una posición que les cause menos dolor y un poco de sombra para no quemarse. Nada de eso existe. Y luego, como el día anterior, escuchan de



repente un ruido familiar en el cielo. Esta vez distinguen claramente el avión que vuela a baja altura sobre ellos. Un primer paso, luego un segundo. Se levantan, se quitan el chaleco salvavidas, lo giran en la mano.

A la quinta pasada, lo comprenden. El Falcon 50 del Ejército francés, que partió temprano esa mañana del 28 de septiembre desde Cabo Verde, los ha localizado. Como el día anterior, lloran. Esta vez son lágrimas de alegría. Philippe Bricquer transmite las coordenadas de los tres náufragos al MV Piet, un carguero con bandera liberiana. Menos de una hora después, la tripulación del carguero despliega la escala de rescate de arriba a abajo en su imponente casco.

Dmytro es el primero en levantarse. Sube cada peldaño de la escala como los últimos metros de un monte de 8.000 metros. Al llegar, le espera una camilla. No la necesita. Casi se siente incómodo por toda esa atención, por la euforia que provoca su rescate. Explica que Yevheniy e Igor no podrán subir por la escala. Para ellos, la tripulación del MV Piet baja una red con una grúa. Yevheniy se desliza en la red. Es izado hasta la baranda del puente, que atraviesa en la red como una gran presa de pesca.

El 30 de septiembre, el helicóptero Panther de la Marina Nacional los

transfiere del MV Piet al Ventôse, el buque del Ejército francés. Cuando el prefecto de Martinica, Franck Robine, se reúne con ellos a bordo, comprende al instante por todo por lo que han pasado. “Nos contaron lo que habían vivido, era inimaginable. Tenían quemaduras de tercer grado. Me dije: ‘No los hemos salvado, se han salvado ellos mismos.’”

En abril de 2021, las autoridades luxemburguesas, el Estado del pabellón del buque, emitieron un informe provisional

sobre las circunstancias del naufragio.

Señalaba la existencia de tres hombres supervivientes, cuatro cadáveres recuperados y siete marineros desaparecidos. La versión final del informe estaba aún por redactar. Hasta

la fecha, no ha sido publicada.

Dmytro y Yevheniy se han visto solo una vez en Odesa. Ninguno de los dos se sintió con ganas de dar siquiera comienzo a una amistad sobre las cenizas del Bourbon Rhode. En sus lugares de origen, su estatus de héroes y el relato de sus tres días de supervivencia dantesca no impidieron los juicios por traición. En este naufragio, ocurrido cinco años después de la anexión de Crimea por Rusia, algunos reprocharon a Dmytro su humanidad sin fronteras. “La gente no entendía por qué había salvado dos veces a un ruso de morir ahogado.” Prefirió no responder.

Dmytro y su esposa Lena viven hoy en el sur de Alemania, Yevheniy se ha ido a Canadá, en donde se ha mantenido en silencio, e Igor vive en Rusia.

EL AVIÓN LOS HA LOCALIZADO. LOS HOMBRES LLORAN, PERO ESTA VEZ DE ALEGRÍA.

Para suturar heridas **de guerra:**
hilo quirúrgico, pinzas **e ideales.**



UCRANIA © ANDRII OVOD

TUS **IDEALES** TAMBIÉN CURAN

Independencia | Compromiso | Humanidad



Entra en
idealesquecuran.com



ROMPECABEZAS

Fotografiando gatos

DIFÍCIL La fotógrafa Nicole estaba haciendo una foto para la tarjeta de Navidad de los cuatro gatos de su cliente. Los sentó en fila. De izquierda a derecha, estaban un gato pelirrojo, un gato gris, un gato negro y un gato blanco.



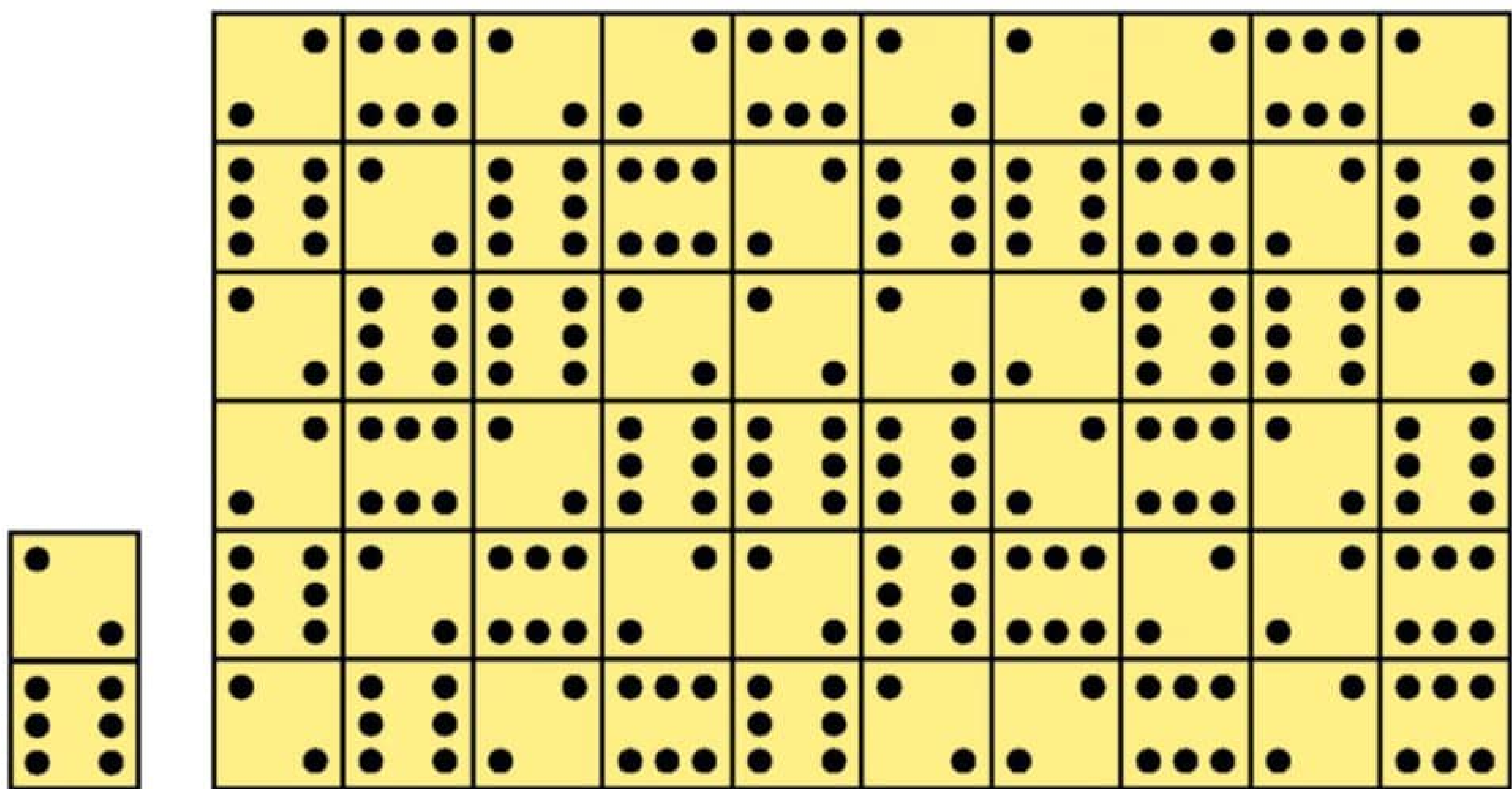
- Pero Ana empezó a arañar a Lucky, que estaba a su lado. Así que Nicole los separó, moviendo a Ana al extremo izquierdo de la foto y dejando a Lucky donde estaba.
- Después, Mala salió corriendo del encuadre, así que Nicole la cogió en brazos y la colocó en un nuevo lugar, justo a la izquierda de Sky.
- A Ana y a Mala les encanta pelearse, por lo que no estaban juntas al principio, así que Nicole cambió a los dos gatos que ahora estaban en el medio para separar a Ana y a Mala. Al hacerlo, los pantalones negros de Nicole se cubrieron de pelo blanco.
- Como Sky no miraba a la cámara, Nicole colgó una cinta para llamar su atención, pero Ana la persiguió en su lugar.
- Mientras Nicole perseguía a Ana, Sky pasó junto a los otros dos gatos. Cuando Nicole regresó con Ana, la dejó en el extremo, junto a Sky.

Y, por fin, pudieron hacer una foto decente.

De izquierda a derecha, ¿de qué colores eran los gatos de esa foto?

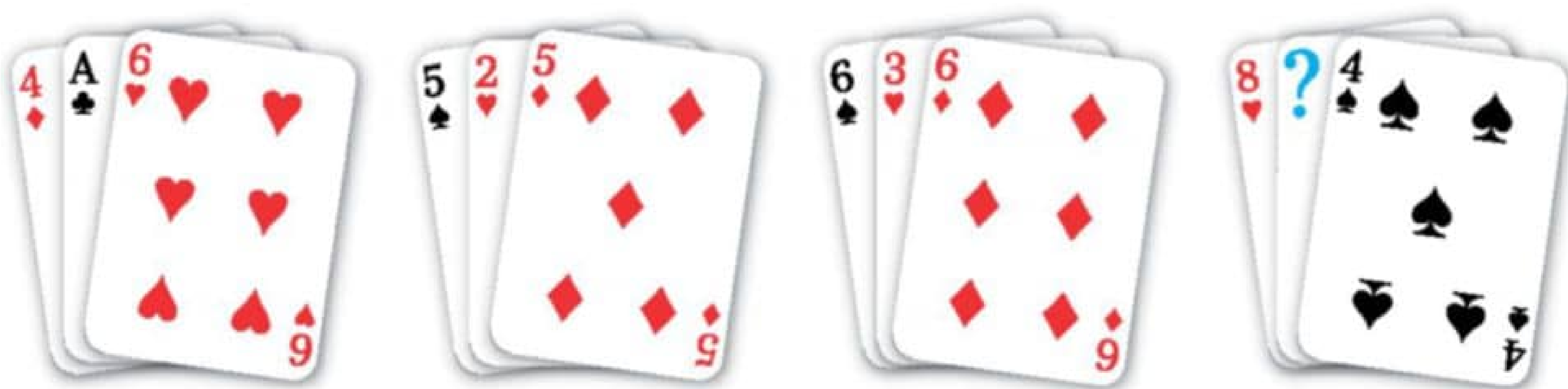
Domi-no

MEDIO Esta cuadrícula está compuesta íntegramente por fichas de dominó que se parecen al modelo que se muestra a continuación, excepto una. ¿Puedes encontrarla?



Mano amiga

FÁCIL Mirando las manos que se muestran a continuación, ¿qué carta pertenece al lugar donde está el signo de interrogación?



Libera

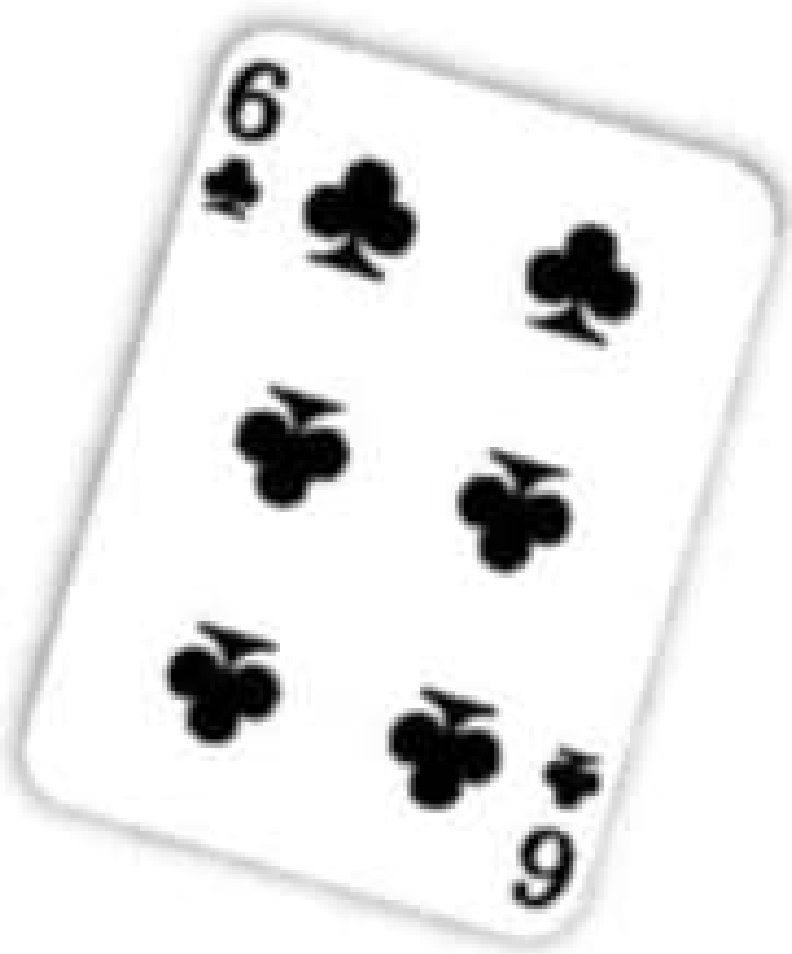
FÁCIL Coloca una A, B o C en cada celda vacía de esta cuadrícula de manera que ninguna línea horizontal, vertical o diagonal contenga tres celdas consecutivas con letras idénticas (como B-B-B) o tres letras diferentes (como C-A-B). ¿Puedes garantizar una cuadrícula sin conjuntos?

		C	
		A	
B	C		
		A	A

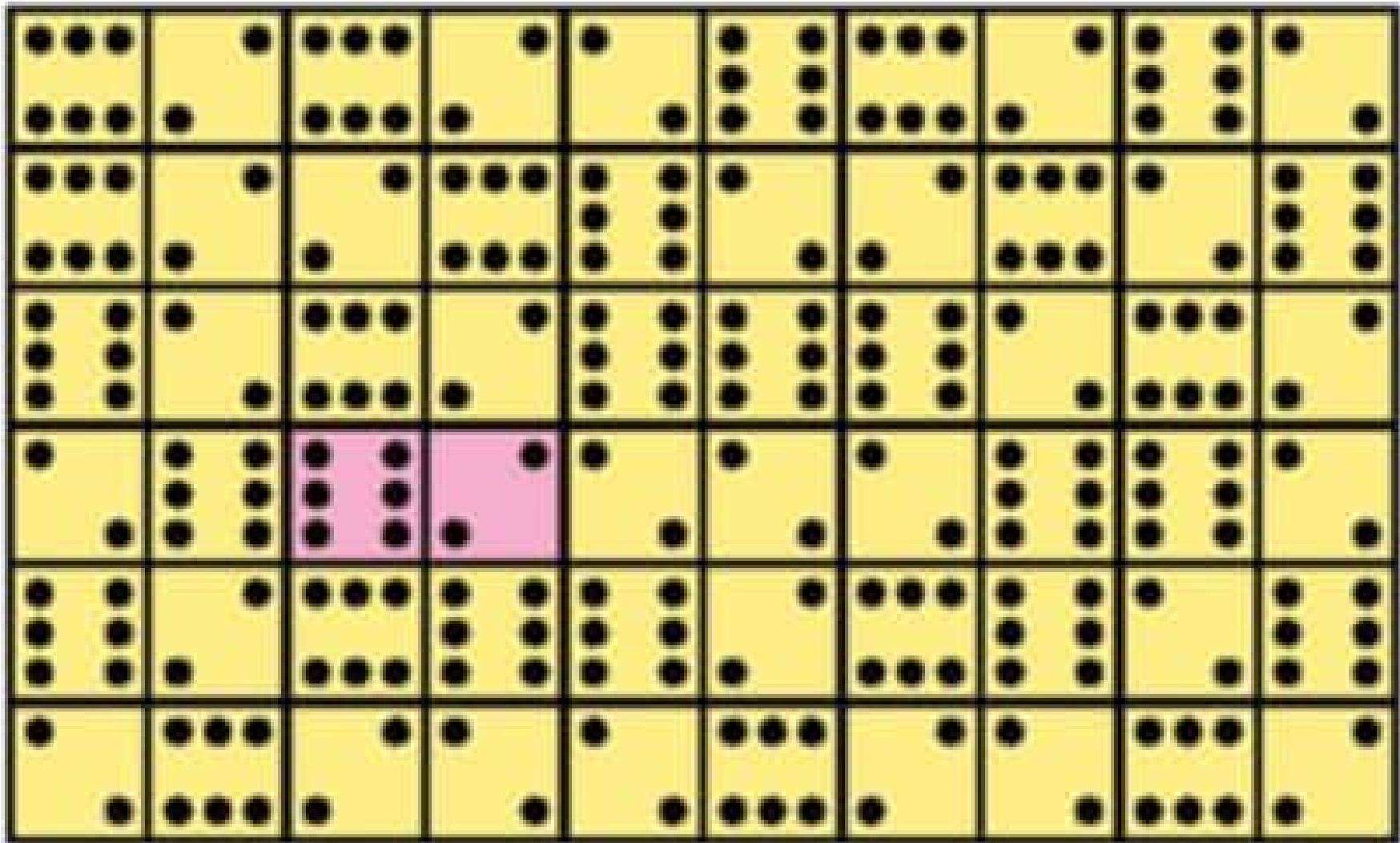
RESPUESTAS

Libera

A	A	B	A
A	C	C	B
C	A	C	A
C	C	B	B



Mano amiga
Leídas juntas, la segunda y la tercera carta representan el valor de la primera carta al cuadrado. Como 8 al cuadrado es 64, la carta que falta es un seis, y la única carta de seis que queda es un trébol.



Fotografiando gatos
Blanco (Mala), negro (Lucky), pelirrojo (Sky), gris (Ana). Empezaron con Sky-Ana-Lucky-Mala. El seis del dominó resalta no tiene un dos con el que pueda combinarse para parecerse al modelo. El seis de tréboles.



1. El surrealismo cambió la manera de representar los sueños, el inconsciente y la imaginación. Una de sus pinturas más famosas muestra relojes derretidos en un paisaje onírico. ¿Cuál es esta obra?

- a) El hijo del hombre
- b) La persistencia de la memoria
- c) Las señoritas de Aviñón
- d) El jardín de las delicias

2. Algunos países están formados por miles de pequeñas islas que conforman archipiélagos únicos. ¿Qué nación posee la mayor cantidad de islas en todo el mundo?

- a) Indonesia
- b) Canadá
- c) Suecia
- d) Filipinas

3. La primera ceremonia de los Premios Óscar se celebró en 1929 y premió a una película muda. ¿Cuál fue el primer largometraje en recibir el premio a Mejor Película?

- a) Amanecer
- b) Alas
- c) El cantor de jazz
- d) Lo que el viento se llevó

4. El poema If (“Si”) inspira a generaciones por su mensaje de resiliencia y madurez ante la vida. ¿Quién fue su autor, también creador de *El libro de la selva*?



- a) Rudyard Kipling
- b) William Blake
- c) Oscar Wilde
- d) Lord Byron

5. Los científicos buscan replicar la energía del Sol en la Tierra a través de un proceso limpio e ilimitado. ¿Cómo se llama esta tecnología experimental que busca generar energía mediante la unión de núcleos atómicos?

- a) Energía de fisión
- b) Energía de fusión
- c) Energía geotérmica
- d) Energía cinética

6. El reino animal esconde récords fascinantes. ¿Cuál es el mamífero más veloz del planeta, capaz de superar los 110 km/h durante la carrera?

- a) Tigre de Bengala
- b) Gacela de Thomson
- c) Guepardo
- d) Leopardo

7. Prometeo fue un titán que desafió a los dioses del Olimpo para beneficiar a la humanidad. ¿Qué elemento robó del fuego divino para entregarlo a los hombres?

- a) El rayo
- b) El fuego
- c) La sabiduría
- d) El vino

8. La contaminación por microplásticos se ha convertido en una amenaza global. ¿Qué son exactamente estos residuos?

- a) Pequeñas partículas de plástico
- b) Desechos metálicos en el océano
- c) Microorganismos que degradan plástico
- d) Restos de bioplásticos reciclados

9. Durante los primeros Juegos Olímpicos modernos, la participación femenina era muy limitada. ¿Qué disciplina fue la primera en permitir mujeres competidoras en 1900?

- a) Atletismo
- b) Tenis
- c) Gimnasia
- d) Natación

10. La UNESCO reconoce sitios naturales y culturales. ¿Qué ciudad posee la mayor cantidad de lugares declarados Patrimonio Mundial?

- a) París
- b) Roma
- c) Estambul
- d) Kioto

11. ¿Qué banda británica lanzó el mítico álbum *The Dark Side of the Moon* en 1973?

- a) Pink Floyd
- b) The Rolling Stones
- c) Led Zeppelin
- d) Queen

12. En el ciclo de vida de las estrellas, algunas terminan en una explosión colosal que libera energía. ¿Cómo se llama este fenómeno?

- a) Agujero negro
- b) Nova
- c) Supernova
- d) Pulsar

13. A veces las personas con poca habilidad sobrestiman sus capacidades y toman decisiones erróneas con gran confianza. ¿Cómo se denomina este fenómeno psicológico?

- a) Efecto placebo
- b) Efecto halo
- c) Efecto Dunning-Kruger
- d) Efecto Pigmalión

14. ¿Cuál es el idioma con mayor cantidad de hablantes nativos en el mundo?

- a) Inglés
- b) Español
- c) Chino mandarín
- d) Hindi

15. El trabajo pionero de Marie Curie cambió la ciencia médica y la física. ¿Qué elemento radiactivo descubrió por el cual recibió el Premio Nobel?

- a) Polonio
- b) Uranio
- c) Plutonio
- d) Cobalto

Respuestas: 1. b) La persistencia de la memoria. 2. c) Suecia. 3. b) Alas (Wings). 4. a) Rudyard Kipling. 5. b) Energía de fusión. 6. c) Guepardo. 7. b) El fuego. 8. a) Pequeñas partículas de plástico que contaminan agua y suelos. 9. b) Tenis. 10. b) Roma. 11. a) Pink Floyd. 12. c) Supernova. 13. c) Efecto Dunning-Kruger. 14. c) Chino mandarín. 15. a) Polonio.

VOCABULARIO



“No construyas un castillo de sospechas basándote en una palabra.”

(U. Eco: *El nombre de la rosa*)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. fulgurante **A** Humeante. **B** Que produce un efecto instantáneo. **C** Que brilla o destaca con intensidad.

2. inaudito **A** No oído con anterioridad. **B** Que no se puede ver con nitidez. **C** Que no es adecuado a las circunstancias.

3. suntuoso **A** Grasiento y pegajoso. **B** Ritual. **C** Lujoso, solemne, pomposo.

4. agnóstico **A** Ateo. **B** Herético. **C** Escéptico en cuestiones de fe.

5. disruptivo **A** Rompedor, innovador. **B** Que produce indigestión. **C** Incomprensible.

6. escueto **A** Flaco. **B** Conciso, preciso, sin adornos. **C** Empinado, en cuesta.

7. pingüe **A** Abundante, copioso. **B** Escaso, pobre, de poco valor. **C** Etnia americana.

8. prolífico **A** Profundo, insondable. **B** Fecundo, fértil, productivo. **C** Extenso, detallado.

9. asertivo **A** Afirmativo, positivo. **B** Amenazante, belicoso. **C** Que aconseja con acierto.

10. sulfuroso **A** Sufrido, paciente. **B** Sugerente. **C** Que contiene o huele a azufre.

11. tangible **A** Que es propio o convertible en tango. **B** Que produce llanto. **C** Que se puede tocar o percibir claramente.

12. hedónico **A** Ético, moral. **B** Que busca o produce placer. **C** Ascético, sobrio, moderado.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. fulgurante (C) Que brilla o destaca con intensidad: “Tan maduro es ya Almeida, fulgurante joven que casi gana el Giro a los 21 años y que a los 26 se ha asentado, sólido”.

2. inaudito (A) No oído con anterioridad: “La posición marcada por dos de los máximos representantes de los purpurados españoles es inaudita en la historia de la democracia”.

3. suntuoso (C) Lujoso, solemne, pomposo: “En las presentaciones estáticas incluidas en el calendario oficial, Brioni apuesta por la sastrería en tejidos suntuosos”.

4. agnóstico (C) Escéptico en cuestiones de fe: “Vaya por delante que soy agnóstica a la manera de muchos españoles de mi edad y circunstancias”.

5. disruptivo (A) Rompedor, innovador: “Algo que sonaba tan disruptivo entonces como hacer un inventario en el restaurante”.

6. escueto (B) Conciso, preciso, sin adornos: “La semana de la moda masculina que ha concluido este lunes

23 de junio en Milán ha sido más corta y escueta de lo habitual”.

7. pingüe (A) Abundante, copioso: “Que el negocio da pingües beneficios resulta evidente”.

8. prolífico (B) Fecundo, fértil, productivo: “Inició una de las carreras más prolíficas del cine español reciente”.

9. asertivo (A) Afirmativo, positivo: “La estrategia asertiva aquí propuesta —relato en positivo y paraguas protector europeo más sólido— debe proyectarse al exterior, pero sobre todo en casa”.

10. sulfuroso (C) Que contiene o huele a azufre: “...fue mucho más allá de recrear el olor sulfuroso del infierno”.

11. tangible (C) Que se puede tocar o percibir claramente: “El olfato permite entablar una relación más tangible, auténtica y real con el pasado”.

12. hedónico (B) Que busca o produce placer: “Lo que sí parece cambiar en tiempo de gestación es el valor hedónico de muchos olores”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES

El poder de la bondad

Cuando nos tratamos con respeto y amabilidad, vivimos vidas más felices y saludables.



¿Dificultades auditivas? ¡Yo no!

Descubrí mediante una autoevaluación que tengo problemas de audición. ¿Qué podía hacer?

En la cuna del cólera

El biólogo molecular Firdausi Qadri ha situado a Bangladés en primera línea de la lucha contra esta lacra.

Una relación ardiente

Bañarse en aguas termales no tiene nada que ver con nadar, sino más bien con flotar y disfrutar.

FOTO: GENERADA CON IA



¡Los únicos Zapatos tan cómodos
como sus zapatillas favoritas!

Alto Comfort Black

**¡OFERTA
ESPECIAL!**
ANTES ~~59€~~
AHORA 39€

- Color negro
- Interior de Piel auténtica
- Súper flexibles

Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias

DISPONIBLES
EN TALLAS

36 a 41

*“Por fin puedo estar
el día entero con los zapatos
puestos y ¡súper cómoda!”*

Solicite ahora **ALTO CONFORT**
por solo 39€
(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

PARA LOS LECTORES DE
Selecciones
READER'S DIGEST



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

**LATERALES ELÁSTICOS
Y ADAPTABLES**



**TACÓN / CUÑA
CÓMODO**



HORMA EXTRA-ANCHA



**PLANTILLA DE PIEL
AUTÉNTICA**



SÚPER FLEXIBLES



**¡REGALO
SORPRESA!**



EY10

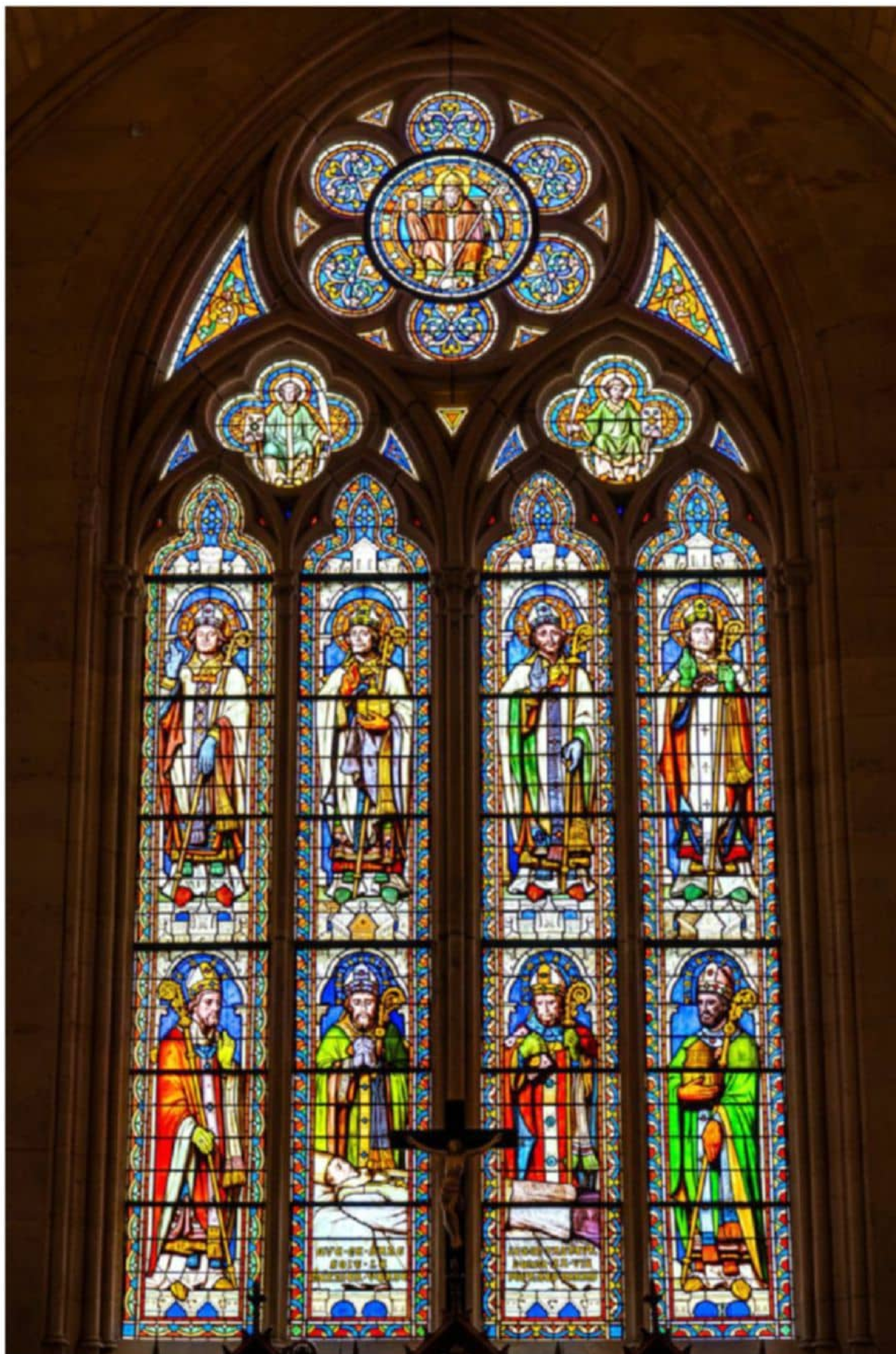


FOTO: VIDRIERA DE UNA CATEDRAL FRANCESA © GIORGIO G / STOCK.ADOBE.COM

La fragilidad del vidrio

✦ página 72